生命科學系列著作

非遺傳承

獅子吼

潘 麟 著

版權聲明

包括本書在內的我的所有生命科學著作，都是源自於過去 40 多年，我深入學習東方傳統各流派文明文化、從事各類生命修證活動的智慧所得。“生命科學”一詞由我率先提出，但生命學的事實，則與人類文明，尤其是以中印為代表的東方文明的起源相伴而生。以現代文明的科學視角視之，這些終極的智慧結晶完全能夠建構和形成一門完善的生命科學體系（具體論述詳見我的各類著作）。遺憾的是，由於歷史原因，它們長期被封存在遠離都市的山林中，混雜於宗教或准宗教傳統中，而極少被大多數人理性認知，更不用說受益。這正是我提出建構和傳播“生命科學”的根本原因和願力所在。為讓更多人受益，讓思想、文明最大限度溝通，讓全球心靈越來越近，本人自願放棄名下所有著作版權，希望更多有識之士能夠將其翻譯成其他語種（這種翻譯含各種電子翻譯、紙張翻譯出版以及網路發佈）並廣泛傳播。

如您有這方面意願或想法，請隨時與我的工作團隊聯繫。

電話：+8617856345223

郵箱：m17856345223@163.com

WeChat:Dyglg_9999

願善增長。

潘麟（加蓋章）

嚴重警告：潘麟先生所有生命學著作僅供讀者個人學習、研究和交流。任何人或組織不得以此謀取任何商業利益，否則必將追究法律責任。

目錄

序 言 001

第一部分 「生命美學」

潘麟先生講授「生命美學」 007

論藝術創作與生命覺醒 035

第二部分 非遺傳承「獅子吼」

寧波場

何謂「梵音唱誦」 042

「獅子吼」三大傳承方式 048

「獅子吼」在人間的源流 058

「獅子吼」申遺情況簡介 071

「獅子吼」四層境界 073

「唱給誰聽」四大境界 086

「上師相應法」四大層次 095

「獅子吼」修行四次第 107

渭南場

「獅子吼」三大傳承方式 116

「獅子吼」在人間的源流 125

何謂「音聲法門」 136

「獅子吼」四層境界 141

「唱給誰聽」四大境界 145

「上師相應法」四大層次 154

「獅子吼」修行四次第 164

「獅子吼」答疑 174

第三部分 歷次「獅子吼」專題彙編

失傳的「樂」 185

「獅子吼」實修指導（一） 193

「獅子吼」實修指導（二） 198

「獅子吼」實修指導（三） 203

「獅子吼」輔助練習：寶瓶氣，金剛誦，九節佛風 211

第四部分 附 錄

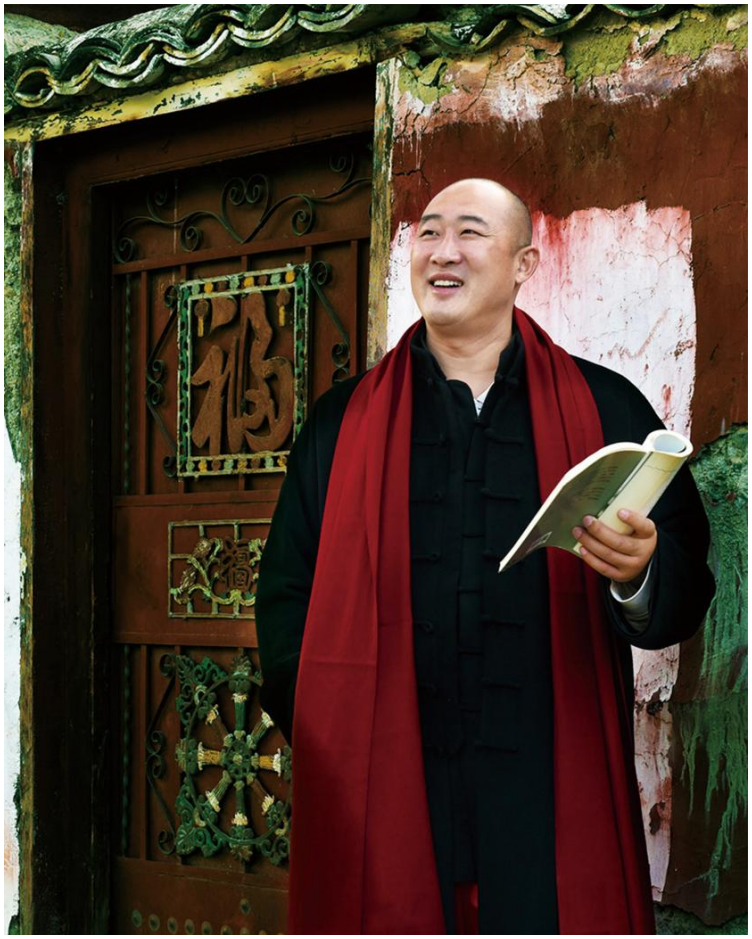
何謂「非物質文化遺產」 220

「獅子吼・梵音唱誦」非遺代表性傳承人 226
雲登彭措簡介 227
紮西喇嘛簡介 229
尋找藏密喉音 231
「梵唄」介紹 239
藏傳佛教音聲法門與蒙古「呼麥」 251

潘麟先生簡介

潘麟先生，安徽定遠人，哲學碩士，生命學家，教育家，當代對生命科學有深刻貢獻的思想家。長期致力於東方文明的傳播與推廣，注重中華傳統文化的創造性轉化和創新性發展；以心性傳承與實踐爲基礎，開創、倡導並推動生命科學的發展與普及。

已出版的主要著作有《家門沒上鎖》《皇冠瑜伽》《〈大學〉廣義》《到彼岸賞月》《〈瑜伽經〉直解》《以心傳心》《直指生命的真相》《〈中庸〉心要》《明點》《茶道》《聖賢的教誨——〈弟子規〉精講》《外王之道——〈孝經〉詮釋》《陽明新學》等，部分著作被譯成英、俄等文字在國外出版，並撰有各類學術論文近百篇。



本書作者 潘麟先生

潘麟先生演示「獅子吼」

攝於「非遺傳承 獅子吼——全球巡迴雅樂會」現場

雄獅震吼

「獅子吼」禮讚

(一)

荒蕪大地，高聳山峰。
崖邊雄獅，四掌抓地，
一聲震吼！
頓時——
天地開，日月現，
萬物復甦，百獸俱靜。
醒世雄獅，現於世間！

(二)

猛回頭，
望斷來時路。
昂起王者的自信，
於雲海絕壁之上，
環顧宇內，意氣飛揚！
怒吼，
再怒吼！
東方雄獅！

雄獅風采

序言

醒世雄獅，現於世間

醒世雄獅，現於世間，怒吼，再怒吼！

天籟，妙音，雅樂，梵唄，好像用什麼詞都不足以形容它的美。

雲海，僊境，雪山，草原，這纔是它該待的地方。

震天撼地，攝人心魄，摧金裂石，百聽不厭，這是聽眾對它的一致評價。

有一個頂級的音樂大師，在幾十年裡用錄音機採集了全世界人類、動物和自然界發出的各種各樣的聲音，並對這些聲音的規律進行研究，再拿研究出來的規律指導音樂家唱歌。偶然之間，他在加拿大的中醫館[①]看病時，聽到了從音箱裡播放出來的潘麟先生唱誦的獅子吼，當場就愣住了。他非常高興地說：「沒想到我研究了一輩子的聲音，卻在無意之間聽到了人類發出的最震撼的聲音。打雷的聲音已經很震撼了，沒想到獅子吼音居然如此震天撼地！我以爲我已經把人類的聲音研究透了，如此看來，還有一種聲音是我聞所未聞的，那就是我現在聽到的獅子吼。」這是發生在很多年前的事情。如果有機會聆聽一次真正的獅子吼，你這輩子都無法忘記這種聲音，這就是梵音唱誦「獅子吼」的魅力！

獅子吼源自古老的印度，後隨著佛法傳入中國並保留下來，成爲中華優秀傳統文化的一個瑰寶，傳承至今。獅子吼有著五千年以上的歷史，但由於它的發音方式獨特，傳統的訓練方法不易掌握，對傳人的要求相當高，以至於傳到現在，據我們所知，世界上真正熟練掌握獅子吼的活著的人，衹有那麼三四個。獅子吼成了當代真正意義上的千古絕學，所以被列入非物質文化遺產名錄。

潘麟先生就是當代掌握獅子吼的少數幾個人中的一個。爲了讓世人都有機會聆聽這一天籟之音，2012年先生自印度歸國弘揚傳統文化的十多年間，在全國各地公開演示（唱誦）了數十次獅子吼，還把它錄製成音視頻上傳各大網站，方便大家免費下載。據說，纍積下載獅子吼音視頻的人次，達到了數千萬次，可見獅子吼多麼受民眾歡迎和喜愛！越來越多的人渴望像先生一樣發出震天撼地的獅子吼，先生也希望公開傳授獅子吼，讓以往衹有極少數人有機會學習的非遺絕學普及到民眾中，培養出一批真正的獅子吼傳承人，將獅子吼復興於世。這是先生系統講授獅子吼的緣起。

弘揚獅子吼具有怎樣的意義和價值？這要分外在和內在兩方面來說。

從外在方面講，弘揚獅子吼是響應「加快建設文化強國」戰略的舉措。2020年11月黨中央明確提出，到2035年建成文化強國的目標[②]。2022年5月習近平總書記指出，「中國共產黨人不是歷史虛無主義者、文化虛無主義者，不能數典忘祖、妄自菲薄。各級領導幹部都要敬畏歷史、敬畏優秀傳統文化，重視文物保護利用和文化遺產保護傳承工作。」2025年4月又指出，「把歷經滄桑留下的中華文明瑰寶呵護好、弘揚好、發展好，是當代中國共產黨人的歷史責任和神聖使命」，還說「建設文化強國，事關中國式現代化建設全局，事關中華民族復興大業，事關提陞國際競爭力」，「我們要錨定2035年建成文化強國的戰略目標」[③]。

比之歐美流行音樂，獅子吼屬於傳統音樂。近一百年來，西學東漸，傳統文化被邊緣化，在此前提下，歐美流行音樂、音樂劇等西方藝術形式風靡全球，並在中華大地大行其道，傳統音樂反而失去主導地位，頹勢明顯，再不加以保護或搶救，很可能會滅絕。古人認爲，聲音分爲聲、音、樂三個層面，歐美流行音樂最多達到音的層面，衹有儒佛道的傳統音樂能夠達到樂的層面。達到樂層面的音樂，可以調和陰陽、蕩除災禍，

① 此中醫館爲潘麟先生的幾個海外學生開設，他們在中醫館裡面日夜小聲播放著潘麟先生的獅子吼，故而被這個前去看病的音樂家聽到。

② 參見2020年11月3日發佈的《中共中央關於製定國民經濟和社會發展第十四個五年規劃和二〇三五年遠景目標的建議》一文。根據規劃《建議》，到2035年，我國將建成文化強國、教育強國、人才強國、體育強國、健康中國，國民素質和社會文明程度達到新高度，國家文化軟實力顯著增強。

③ 習近平：《加快建設文化強國》，《求是》雜誌2025年第8期。

因此歷朝歷代都非常重視音樂的教化作用。所謂「律呂協則陰陽和，音聲適則萬物類，天下無樂，而欲陰陽和調，災害不生，亦以難矣」，《千字文》也講「律呂調陽」。總而言之，傳統音樂作爲非物質文化遺產，其保護傳承直接關係到文化自信與民族復興。越來越多的有識之士認識到，必須改變「仰洋人鼻息」的狀態，將傳統音樂的保護納入文化強國建設全局中來。距離 2035 年建成文化強國還有十年時間，全社會都應錨定這一戰略目標而努力工作。音樂無國界，獅子吼在全國乃至全球的弘揚，對「建成文化強國」「提陞國際競爭力」具有不可估量的價值和意義。這是從外在講弘揚獅子吼（巡迴演出、講學、著述）的意義和價值。

從內在方面講，獅子吼的價值和意義是什麼呢？獅子吼屬於佛家音樂（樂有儒家之樂、佛家之樂和道家之樂），屬於藝術或美。愛美之心人皆有之，不管是音樂，還是畫畫，還是其他藝術，探索到一定階段都有一個極致，音樂（美）的極致是什麼？音樂（美）最終要把人們帶向何方？極致的音樂、終極的音樂又是如何創造出來的？這些課題，縱觀整個藝術界，少有人能回答上來。潘麟先生明確指出，獅子吼的價值和意義在於：通過美的覺醒實現生命覺醒，從而實現生命的終極圓滿與自由。也就是說，獅子吼是一種成佛成聖的音聲法門。這是從內在方面講弘揚獅子吼的價值和意義：將會有越來越多的人通過獅子吼實現美的覺醒和生命覺醒。

先生將獅子吼歸爲生命美學（學界稱爲「中華美學」）或生命藝術範疇。探索獅子吼實則是探索聲音、探索音樂，探索聲音、探索音樂實則是探索美（藝術），探索美（藝術）實則是探索生命，美的終極價值是實現生命覺醒。因爲生命的本質就是真善美。可以說，普及獅子吼就是在進行美育的工作。

生命即心性，由於真善美是生命或曰心性的內涵，故祇有打開了生命或曰心性的人，才能切實領悟真善美，才能把真善美談透，這樣的人就是真善美的化身。傳統的儒佛道將這樣的人稱爲「明心見性者」，比如：王陽明在貴州龍場悟道，他就屬於儒家式的明心見性的人；禪宗六祖慧能在聽到五祖弘忍大師念誦「應無所住而生其心」時豁然開悟而明心見性，他就屬於佛家式的明心見性的人……祇有明心見性者才能真正洞察到真善美的本質和內涵，才能不錯不漏不走樣地將真善美傳給大眾；普通人沒有打開心性，祇能領悟一點點真善美，無法全面、透徹、深刻地洞察真善美。這就是爲什麼自古以來，音樂也好，文字也好，畫作也好，都是傳自聖人或高僧或高道。

潘麟先生 1973 年生於安徽定遠的一個軍人家庭。十四歲立「發正氣，振中華」之志，十八歲登台講學，跋山涉水，拜師訪友，遍學儒、佛、道、瑜伽等百家聖學，同時深入喜馬拉雅山閉關修行，二十六歲在聖城拉薩明心見性；三十五歲前往印度訪學；四十歲歸國創立東方生命研究院，肩負起「爲往聖繼絕學，爲萬世開太平」之使命。明心見性後，先生對真善美的起源、內涵、結構、功能的洞察，是全面而透徹的，是具體而細微的，絕不是朦朦朧朧、霧裡看花、似有還無、淺嘗輒止的，這有先生的二十多部著作和上千小時的講學視頻爲證。

《家門沒上鎖》是先生在明心見性後說出的第一部生命學著作，此後先生講學不輟，迄今創作了二十多部生命學著作（已經出版發行的有十幾部），構建了體大精思的生命科學體系。人類有三類科學（本書對此有詳細介紹，茲不贅述），生命（心性）科學是有別於自然科學、社會科學的第三大類科學體系。生命科學又可細分爲真善美三大體系，其中佛家（包括印度的瑜伽）爲真的體系，儒家是善的體系，道家是美的體系。過去的數十年裡，先生通過講學和著述，把真體系（佛家、瑜伽等）與善體系（儒家）構建得非常豐富而完善了，如今正在構建的是美體系。美體系通過什麼途徑構建呢？同樣是通過講學、著述和實證的方式來構建。

之前，先生沒有以「生命美學」爲主題做過演講，也沒有寫過書。原本道家關於美的覺醒的探索已經成功了——歷代誕生了不少高道，但後來隨著道家式微，美這條生命覺醒之道又淹沒於文山字海之中。現在，關於美這一塊內容特別薄弱，我們需要從文山字海之中再把美復興出來。無論從哪個方面講，這都是很緊迫且對人類很重要的大事。先生講授「生命美學」「獅子吼」，就是在構建關於美的體系。

需要指出的是，這裡的「構建」並非哲學意義上的在書齋裡絞盡腦汁構思出一套理論體系。由于先生是明心見性者，故其「構建」實則是心性的流露，構建美體系就是從心性中自然流露出關於美的諸種內涵，先生如實將其所見所感寫出來或講出來，指示給世人。所以，先生的講授或著述不同於普通學者：

1.天生無門派之見，自幼對百家聖學平等視之，所以集百家聖學之大成於一身。其明心見性也不僅是明某一家的心性，而是同時明瞭儒佛道等百家之心性。從古至今，能夠通達某家某派聖學的大師數不勝數，但能夠打破門派之見，同時通達百家聖學者（指的是真通達，而非蜻蜓點水式地瞭解一點），先生是古今第一人，這是中華民族之幸。由此，先生講學的一個鮮明特色，是將儒佛道比較著進行講授，同時將東西文化比較會通，從而將心性之真善美全面透徹地揭示出來，避免偏於一隅。

2.三傳（形傳、心傳和神傳）并用。學問的傳承分爲三類，我們從小接受的方式衹有形傳——運用看得見、摸得著的文字、圖片、姿勢、動作等方式傳授或接收學問，這是凡夫的授受方式；在儒佛道傳統中，除了形傳之外，還有心傳和神傳兩種授受方式，這是道統的授受方式，也是聖人的授受方式。先生無論講授什麼內容，都是三傳并用，我們也要三傳並接，才能最大程度地受益。

3.先生所傳屬於聖學，聖學是知行合一的學問，是轉化身心、改變氣質的學問，它從實踐中來，又回歸實踐。我們不能把它當成普通知識聽一聽就過去了，必須把其中的境界一層層實踐出來，這叫「傳承」。「青出於藍而勝於藍」是最好的傳承，先生多次說過，「不要崇拜我，我渴望你們盡快地成爲我，最好是超越我」。

4.凡事講求盡心盡力。先生要麼不思考，衹要思考必然思考到極致；要麼不講學，衹要講學必然講個通透明白、成熟圓滿而後已，絕不會講一半留一半，或閃爍其詞；絕不會講廢話或無意義的話，衹要講到了，必然是需要講的話。明白這一點，對於我們的學習至關重要。

5.先生講學所涉課題乃是關乎整個人類的課題，故而兼顧不同民族、不同階層、不同信仰、不同行業、不同年齡、不同根器的特點並超越之，無論是何種根器、何種身份、何種地位、何種年齡的人，都可以學習。同時，先生還兼顧了過去、現在和未來五百年乃至上千年的情況，故其講學更多會結合時代進行與時俱進的創新，從而能夠讓聖學幾百年上千年地傳承下去。

6.先生傳承著「皇冠瑜伽」「茶道」「禪舞」「獅子吼」等千古絕學，不論是哪一個絕學，其傳承皆清淨無染。前幾年講學，因擔心世俗中孤陋之輩太多，引起不必要的誤解，一直不敢明說傳承來自哪裡，只說「擁有清淨的傳承」而一筆帶過。本次講學，先生拋開以往的顧慮，將蓮師在禪境中直接傳授其獅子吼的經過原本地講了出來，甚至將自己是大圓滿人間第三代祖師吉祥獅子如來（宋惠壽）的化身也說了出來。這無疑是一個鼓舞人心的信號：我們的獅子吼傳承並非源自世間的凡夫，而是源自「第二佛陀」蓮花生大師，源自吉祥獅子如來的化身。可能一些沒有接受過東方傳統文化的民眾聽起來覺得不可思議，但相信絕大多數人都能夠接受並理解這一事實。如能正確看待並理解之，將會給我們的修學帶來無上的信心，使我們能夠更快速、更圓滿地將獅子吼諸境界實現到身心中。

目前真正掌握獅子吼的傳承人衹有三四個，這三四人中衹有先生公開傳授了獅子吼。我們自信，先生的獅子吼（生命美學）一定經得起時間和歷史的檢驗，讓幾百年以後的人們仍然從中受益。但市面上打著「獅子吼」旗號獲取利益的現象卻屢見不鮮，如何辨別孰真孰假？最好是把獅子吼的起源、傳承、境界、訓練方法等吃透，如能全面瞭解儒佛道各家聖學更好，到時自然具備一雙火眼金睛，但這需要時間。在此之前，也可以通過一些要點判斷真偽，瞭解先生講授的「獅子吼」特點是有幫助的，其主要特點如下：

1.「問渠那得清如許，爲有源頭活水來」。先生所授之「獅子吼」既指明了源頭（蓮師和心性），也指明了歸宿（心性）。能夠追溯到源頭，同時又能明白終極歸宿的學問，纔是終極學問；否則很可能是拾人牙慧

的偽學問。

2.運用「三性」（生物性、人性和佛性）概念，對聲音（美或藝術）進行了明確的劃分，從此人們判斷聲音（美或藝術）有了客觀的標準，能夠清楚地知道平時聽到的噪聲、鳥叫聲、流水聲等聲音（美或藝術）處於哪一層次，不再憑著主觀意見模糊地界定聲音（美或藝術）。

3.透徹清晰地闡述了「獅子吼」的四大境界、「唱給誰聽」的四大境界、訓練獅子吼的四大次第、上師相應法的四層境界。次第清晰地給出了修行獅子吼的大體框架，又不至於過細。框架更好理解，更容易啟發人，越細的細節越容易迷惑人。如果沒有框架衹有細節，慢慢地大家就會鑽進細節中出不來，因爲大家衹有細節而沒有大局觀、整體觀。大局觀、整體觀比細節更重要，因此先生一再強調修學的框架，讓大家牢牢地刻在大腦中。大家帶著這些框架、整體觀、大局觀去學習一些具體的經論和細節，就不容易被迷惑了。這是先生幾十年教化學生的經驗之談。

4.秉持「去宗教化、去神秘化、去庸俗化」的宗旨講學，直指音聲核心，破譯了獅子吼訓練的秘訣，此秘訣即「吞雞蛋」。將傳統需要至少三年的艱苦練習才能訓練出獅子吼專屬聲帶，縮短至一兩個月就能實現，此舉可以很好地解決傳承斷代危機問題。「大樂必易，大禮必簡」，這無疑是里程碑式的突破！

5.很好地完成了獅子吼的「創造性轉化」和「創新性發展」。盡可能少用乃至不用生澀拗口的專業術語，而是運用通俗易懂、深入淺出的語言來講授，這樣才能夠將獅子吼最大程度地普及開來。

6.先生沒有受過專業的音聲訓練，其獅子吼強調的是真誠、樸實、慈悲、境界、人格、胸懷、修行，不強調音聲技巧，無論有聲樂基礎還是沒有基礎的人都能學會。

我們有理由相信，隨著本書的誕生，隨著生命美學的誕生，人類藝術必然得到一次質的飛躍和昇華。這不是先生一人的成果，這是全人類的智慧結晶，只不過是通過先生之口說了出來。正如美國宇航員尼爾·阿姆斯特朗第一次登月時說的「這是我個人的一小步，卻是人類的一大步」，自然科學領域的進步，通過阿姆斯特朗的一小步體現了出來；同樣，生命科學領域的進步，通過潘麟先生的這一步體現了出來。

本書分爲四大部分，概述如下：

第一部分爲「生命美學」，收錄了兩篇文章，第一篇《潘麟先生講授「生命美學」》是根據先生的授課錄音整理而成，第二篇《論藝術創作與生命覺醒》則爲先生親撰。這兩篇文章主要從義理和實踐兩個層面構建了「生命美學」，或者說美的覺醒（藝術的覺醒）之道，指出禪舞、獅子吼、繪畫等皆屬於生命美學範疇。無論是創作美的舞蹈家、音樂家、畫家等藝術家，還是審美的普通民眾，都能夠通過美的覺醒實現生命覺醒。

第二部分爲非遺傳承「獅子吼」，根據兩場授課內容整理而成，一場是 2025 年 3 月 1—2 日於陝西渭南的講授（姑且稱之爲「渭南場」），一場是 2025 年 3 月 8—9 日於浙江寧波的講授（姑且稱之爲「寧波場」）。兩場講授的都是「獅子吼」，所列主題也大致相同。我們原本是計劃將兩場內容融合在一起，但整理了一段時間之後，發現兩場內容雖然有重複的地方，但同樣存在著不少差異，而且兩場授課中同一主題的內容大多各有側重，相互補充，實在不好融合，索性決定將兩場內容都整理出來。因「寧波場」發揮得較爲全面，故將其放在前面，「渭南場」則放在後面。

第三部分爲歷次「獅子吼」專題演講彙編，在本次系統授課之前，先生在不同場合零星地講授過幾次獅子吼，並指導過一些學生訓練獅子吼。我們挑選出幾個跟獅子吼訓練相關的演講主題，整理成文匯編到一起，以期給大家更詳細而清晰的指導，避免走彎路。

第四部分是跟「獅子吼」有關的文章彙編，由梁繼紅、許亞明、李小利等主筆，主要介紹了「非物質文化遺產」，「梵音唱誦·獅子吼」非遺代表性傳承人，什麼是「梵唄」和「呼麥」，以及音樂家是如何模仿並訓練獅子吼的，弄清楚這些問題，對理解獅子吼是有很大的助益的。

本書是生命美學的首部著作，爲生命科學的重要組成部分。因生命美學或者說獅子吼以整個生命科學爲基礎，建議大家閱讀本書的同時，一并熟讀先生的系列生命科學著作，如《家門沒上鎖》《皇冠瑜伽》《直指生命的真相》《〈大學〉廣義》《〈中庸〉心要》等等，與此同時盡可能廣泛涉獵傳統儒家、佛家、道家的經論，達到理明法透，才能發揮出獅子吼的威力。本次講學，我們除了將其整理成書之外，也製作了視頻課程。聆聽授課與閱讀文字各有千秋，同步學習將大有裨益。真誠建議本書的讀者都能參加「獅子吼」視頻課程的學習，如此將會更深入透徹地領悟獅子吼的內涵。

本書是東方生命研究院學術編輯中心諸同仁共同努力的結果：劉建斌協助提供了相關材料；授課錄音的聽打、校對工作，由方方、蘇治中、彭志敏、彭美林、支葉琳、錢春蘭、王寧沙、魏登軍完成；書稿的整理、編校工作，由莊雪梅、許亞明、梁繼紅、陶維莉、康樂、張燕春完成，全書的統稿和潤色工作由我負責；潘麟先生的照片由蘇加華拍攝，其他照片由房傑、劉紅梅協助提供。本書整理過程中，還得到了很多熱心人士的協助，在此一并致謝！

李小利

二〇二五年六月十五日

第一部分 「生命美學」

潘麟先生講授「生命美學」

我們今天講一個重要的內容：生命美學。生命裡面有三大屬性，真善美。之前我們講了十幾年的學，主要是就生命的真和生命的善來講的，這兩方面講了很多。生命的真，主要是通過佛家智慧體系體現出來的；生命的善，也就是良知、道德，主要是通過儒家體系（中國傳統文化體系，或者叫「華夏文化體系」）體現出來的；生命的美呢，我們把它歸屬於道家，不是說道家沒有善、沒有真，而是說道家主要是通過美的形式來體現、來悟道的。下面我們就闡述一下「生命美學」，主要分爲兩部分來講——義理部分和實踐部分。

一、美的義理

（一）什麼叫「生命美學」

「生命美學」可分爲「生命」「美學」「生命美學」這幾個概念來瞭解。

第一個概念：什麼叫「生命」？生命就是心性之別名。過去是叫「心性」，我們現在與時俱進，給它起了一個現代化的名字叫「生命」。具體點講，我們現在所說的「生命」，在以儒佛道爲代表的中國傳統文化中，有一個約定俗成的名字叫「心性」（有時候簡稱爲「心」，有時候簡稱爲「性」，有時候全稱爲「心性」）。也就是說，心性即生命，生命即心性。這就是生命美學的第一個概念：什麼叫生命。

第二個概念：什麼叫「美學」？探索美的本質以及美的多樣化呈現方式的一門學問，就叫「美學」。那麼，呈現美的方式，追求美或曰證悟美的方式，我們習慣上稱之爲「藝術」。藝術有很多種門類，無論哪一種門類，它最終的目的、使命都是兩個：一是追求美；二是呈現美，就是把美通過各種各樣的方式呈現出來。美學屬於哲學的範疇，屬於哲學的一個組成部分。但實際上我們中國沒有「哲學」一說，中國叫「義理學」，簡稱「理學」。因此，美學在中國是隸屬於義理學範疇，或者說隸屬於理學所討論的範圍。

第三個概念：什麼叫「生命美學」？在我們生命學[①]這裡，生命本身包含三大屬性——真善美，所以我們討論美學，實際上是以討論美學的方式來瞭解、領悟生命的三大內涵之一。也就是說，我們不是簡單地、孤立地看待美學和藝術，而是把美學和藝術視爲生命或曰心性的三大組成部分之一來看待。探索美實則是探索生命內涵，或者說探索美是探索生命內涵的三大途徑、門徑之一，要以這樣的方式來理解，這是我們生命美學的一個核心概念。

以上就是關於什麼是生命、什麼是美學、什麼是生命美學的介紹，我們簡單概括了一下，這是第一個主題。下面我們講第二個主題。

（二）探索生命美學的意義和價值

探索生命美學的意義和價值是什麼呢？這個意義和價值不是常人所理解的那樣，認爲我們就是通過各種藝術來追求美、獲得美，或者說獲得美的愉悅就完了。那只是普通人對藝術和美的定義，不是我們生命學的定義。我們生命學對生命美學的定義是：通過美的覺醒來實現生命覺醒，我們把追求美作爲追求生命覺醒的

---

① 此處的「生命學」即「生命科學」概念，不是指西方近幾年提出的所謂「生命科學」。西方物理學研究的是作爲客體的存在，其研究对象是物之理，簡稱「物理」。而我們東方的學問研究的是生命之理，作爲意識的主體存在，探索的是命理，統稱爲「生命科學」或「生命學」。
西方所謂的「生命科學」，隸屬於自然科學，研究的是諸如生物學、生理學、心理學、解剖學等等這些客體对象。本文所講的「生命學」，所探索的是作爲主體存在的意識內涵，研究的对象是擁有超越、反省、覺照、自在又自足，以及擁有極高能動性（創造性）的主體存在（或曰存在主體），是源自於東方傳統文化中大量的對生命內涵的深刻洞見與豐富實踐所凝聚的智慧結晶與文明成果，故本文所講的「生命科學」是基於東方文化對「生命」的定義，它是與社會科學、自然科學相并列的第三大類科學體系。
此處對「生命科學」的定義爲：它是一門以探索人（同時也包括一切生物在內）的身心結構和存在屬性，以及通過相應的實踐而達到全面解放（獲得終極開悟和徹底地實現其內在自由）的科學，並以此爲基礎而形成的道德觀、價值觀、人生觀、宗教觀、審美觀、宇宙觀和生命觀等生命哲學體系，以及生命醫學、生命潛能學、養生學、生命美學、生命教育學、生命哲學、生命倫理學等相關學科體系與科學群。參見潘麟：《以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽》，中央編譯出版社 2017 年版，第 213—214、230—231 頁。

三大途徑之一。除此之外，還有另外兩種實現生命覺醒的途徑：儒家是一種途徑，即通過善的覺醒，也就是道德覺醒來實現生命覺醒以及生命解脫；佛家也是一種途徑，即通過破幻顯真或曰證悟真相、證悟實相的方式，也就是通過真理的方式來實現生命覺醒與生命解脫。那麼，美學的意義和價值是什麼？美學的意義和價值就在於通過美的覺醒來實現生命覺醒，這是實現生命覺醒的第三種途徑。

這就賦予了所有的藝術以修行的內涵：在我們生命美學看來，所有的藝術門類都是通向生命解脫的修行門徑和修行道路。藝術的呈現方式有無窮多種，類似於佛家說的佛法之法門有八萬四千種，套用這句話來講，在生命美學中也可以說藝術門類有無限多種，每一種藝術門類都通向美的覺醒，每一種藝術門類都是通過美的覺醒來實現生命覺醒的修行道路。在我們看來，藝術家都是生命覺醒的實踐家和探索者。他們追求和探索藝術，實際上就是追求和探索生命的解脫，他們的藝術實踐就是生命的實踐，也即俗稱的「修行」。所有的藝術都是修行。那麼修行的終極結果是什麼？修行的終極結果在佛家叫「成佛」，在儒家叫「成聖」，在我們生命學中有一個比「成佛」和「成聖」更有涵蓋性的概念，叫「生命的終極覺醒」或「生命的圓滿覺醒」。

這是我們生命美學首次提出來的概念：美學的意義和價值是通過美的覺醒來實現生命覺醒，所有藝術門類的追求、探索與實踐都是對生命覺醒的追求、探索與實踐。

這就勢必產生一個結果：所有的藝術家都是生命修行家，所有的藝術家都是修行者，他們通過藝術的實踐或曰藝術的修行，最終都要實現生命覺醒和生命圓滿。

那麼，通過美的覺醒來實現的生命覺醒和圓滿的這個境界到底是什麼樣子？在這一點上，它又和通過真、善的方式來實現的終極結果是相通的。也就是說，通過美的覺醒來實現生命的覺醒與圓滿，與通過真的覺醒來獲得生命的覺醒與圓滿（在佛家稱爲「成佛」）以及通過善的覺醒來實現生命的覺醒與圓滿（在儒家稱爲「成聖」），結果完全是一樣的。儒家對於聖的境界、聖的狀態、聖的成果、聖的證量的描述，以及佛家關於佛的境界、佛的成果、佛的證量、佛的內涵、佛的三身（法身佛、報身佛、化身佛）等各種成果、證量的描述，都是對通過美的覺醒來實現生命覺醒之後的生命狀態的描述。三者是相通的。

把上面這段話簡化成一句話就說完了：所有藝術家追求的最終結果都是成佛。但這是比照著佛家說的，如果比照著儒家說，就是：所有藝術家追求的最終結果都是成爲像孔子、孟子一樣的聖人，即「從心所欲不逾矩」的聖人。換言之，儒家關於聖人境界的所有描述，藝術家完全能夠達到。

這是引申出來的一個概念：我們通過美的覺醒實現了生命覺醒，那麼這個美的生命覺醒與佛家的生命覺醒、儒家的生命覺醒是否一樣？我們在這裡已經正面回答了：完全一樣。

所有美的實踐，也就是藝術的實踐（不管是通過跳舞、通過書法、通過繪畫來實踐，還是通過音樂來實踐都可以），在我們生命學看來都是嚴肅的修行。藝術家就是在這種實踐中不斷深入地喚醒美、成長美、拓展美、淨化美，最後實現美的全面、深刻、圓滿的覺醒。這個美的全面、深刻、圓滿的覺醒也就是佛家所謂的「成佛」——在儒家叫「成聖」，在我們生命學中就叫「生命的徹底覺醒」。

這就通過美來正面回答了藝術實踐的最終結果是什麼，或者說我們給了所有藝術門類的藝術實踐一個定義。什麼叫「藝術實踐」？所有的藝術實踐過程皆是生命覺醒的修行過程。但是這種覺醒過程有別於儒家，也有別於佛家。它是通過不斷地喚醒美來實現生命的終極覺醒；而儒家是通過不斷地喚醒善、拓展善、昇華善，最後達到「止於至善」的方式來實現生命的終極覺醒；佛家則是通過不斷地破幻顯真，即把夢幻泡影不斷地破除掉，把各種虛偽和虛假不斷地破除掉，從而實現顯真——不斷地顯、不斷地顯，最後顯到圓滿狀態、終極狀態就叫「成佛」。

（三）美的起源問題

什麼叫「審美」？審美是美學的重要組成部分。審美裡面有兩個角度，一個是審美者角度，一個是被審美者角度。下面我們就從這兩個角度簡單介紹一下「生命美學」，細節就不說了，因爲今天我們講的是生命美學的大綱和總要，細節以後有時間再講。

無論是西方的美學，還是東方的美學，都有這樣一個爭論：美是存在於客體中，還是存在於主體中，還是存在於主體與客體的交集中？而且是一直有這樣的爭論。

有一些人認爲，美完全是存在於客體中，存在於自然界中。這主要是西方寫實主義[①]的觀點。按照這種觀點，我們衹需要把自然界的美如實地呈現在畫面上，就像拍照那樣把它拍攝下來並呈現在照片上就可以了。也就是說，藝術家所要做的就是：把天地的美呈現在畫布中（比如呈現在油畫中、呈現在水彩畫中），或呈現在建築中，或呈現在服裝中就可以了。總之，西方的寫實派認爲，美存在於萬物之中、存在於自然界之中、存在於客體之中，藝術家所要做的工作就是最大限度地捕捉自然界的美，以及把美通過某種方式再現出來，比如說通過服裝、通過建築、通過油畫、通過電影、通過音樂等方式再現出來。那麼再現得越好、再現得越妙，你就越是一個偉大的藝術家；相反，如果再現得很拙劣、再現得很片面、再現得很膚淺，你就是一個三流藝術家。所以，怎樣區分一流、二流、三流藝術家，怎樣區分藝術家的等級，怎樣區分藝術家的價值？就是通過藝術家對自然界之美的再現、捕捉、呈現能力來區分的。這是一種美學觀念，即認爲美存在於自然界之中、存在於萬物之中、存在於天地之間，藝術家所要做的工作就是把存在於自然界、存在於萬物、存在於天地之中的美，想盡各種辦法以各種有效的方式呈現出來、再現出來、表現出來。這是第一種觀點。

另一些人認爲，美存在於人的心靈中，存在於人的精神中。這是第二種觀點，我們東方文化、東方歷史中持這種觀點的人有很多。按照這種觀點，藝術家所要做的工作就是把這些與生俱來的存在於心靈中的美，通過書法、通過繪畫、通過建築、通過服裝等各種方式呈現出來。也就是說，美源於內在，美不源於外在，外在的東西衹是我們的一個藉口和由頭。這是我們東方藝術的一個主流思想、一個主流學派，我們認爲美存在於內在、美存在於心靈、美存在於身心內部，藝術家所要做的工作就是把存在於身心內部的美，通過各種手段、技巧呈現出來，這叫「美源於內在」。

所以，西方的主流美學思想是美源於自然界，自然即爲美，自然與美是同義詞。而東方的主流美學思想則認爲美存在於人的心靈中，如何把心靈深處的美呈現出來，這是一個藝術家一生孜孜以求的事情，或者說最高追求。

還有一派的觀點介於上述兩者之間，我們姑且稱之爲「折中派」。這一派認爲，美存在於自然界與人之間的互動中。什麼意思呢？美既不完全存在於自然界，美也不完全存在於人的身心內部，那美存在於哪裡？美存在於自然界與人之間的互動中。比如說，你擁有一雙美麗的能夠審美的眼睛，你能夠發現自然界的美，但這不是說自然界真的有美，而是因爲你擁有了發現美的眼睛，再加上自然界這個客體的作用，你纔發現了美。這樣說來，美就是存在於你這個審美者與被審美者的互動之間，或者叫主體與客體的互動之間——在彼此的互動過程中美呈現了出來。因此，美是一種關係。美既不是客體存在，美也不是主體存在，那美存在於哪裡？美存在於主體與客體互動過程的關係中，美是在關係中呈現的。這是另一派的基本觀點，這也是第三種觀點。

總之，人類關於審美的爭論，關於美存在於哪裡或曰美源於哪裡的爭論，大體上就分爲這三大流派。我們再回顧一下：

---

① 西方寫實主義 Realism 來自 Real 一詞，指真實或現實。作爲 19 世紀中葉興起的藝術思潮，主張以客觀觀察復現社會現實，強調細節真實性與日常經驗的典型化，拒絕浪漫主義的理想化修辭，其核心理念可追溯至庫爾貝「眼見爲實」的創作宣言。參見王志艷主編：《藝苑風云：掀開近現代外國的藝術面紗》（下），北京燕山出版社 2008 年版，第 42—43 頁。

西方有一派認爲，美完全存在於自然界。藝術家所做的工作就像搬運工一樣，衹需把自然界的美搬運到服裝中、搬運到建築中將其呈現出來就可以了，這叫「拷貝」「模仿」。這一派認爲，美源於客體，美源於外在。

而包括中國文化、印度文化在內的東方文化，則主要傾向於美源於內在的觀點。

還有一派認爲，美既不源於外在，也不源於內在，美是源於內在與外在的互動過程的關係中。這一派的主要代表者是現代派，近現代東西方的藝術家們都越來越傾向於這一派的觀點：美在關係中呈現，在審美者與被審美者的主客互動關係中呈現。

那麼從生命美學的角度，怎麼來理解美的起源問題，或者叫美的載體問題？我們在這裡明確回答：美源於心性，美就是心性的有機組成部分，也就是美源於先天。既然美源於先天，那麼美既呈現在客體中，也呈現在主體中（因爲主體與客體都是心性的呈現），也呈現在主體與客體的互動關係中。所以，在生命美學看來，美既源於客體，美也源於主體，美也存在於主體與客體的互動關係中，美以無限多種形式呈現。也就是說，世界有多麼豐富，美就有多麼豐富。

站在生命美學的角度，全心性皆美，全美皆心性，美就是心性本身。我們美的覺醒就是心性的覺醒，我們審美的過程、發現美的過程、深入美的過程、追求美的過程、探索美的過程、體悟美的過程等等，所有這些從事藝術探索的過程，全部是從事心性探索的過程。我們融入美就是融入心性，探索美就是探索心性，也就是探索生命。那麼，美在我們身心中不斷地覺醒、不斷地深化、不斷地淨化、不斷地提陞的過程，就是不斷地淨化我們生命、昇華我們生命的過程。在我們看來，無論是西方之美源於自然的觀點，還是東方之美源於心靈的觀點，還是近現代伴隨著工商業文明而來的美源於主體與客體的互動關係的主流審美思想，都是對美的一種片面認識：這些觀點都對，但都不完整，都很片面。那麼，到底美是存在於主體中，還是存在於客體中，還是存在於主體與客體的互動中呢？答：美既存在於主體中，也存在於客體中，也存在於主體與客體的互動中——美存在於一切中。

站在生命美學的角度，美就是萬物本身，萬物的本質就是美。當然，萬物的本質既是真，也是善，也是美。那麼，真善美之間是什麼關係呢？全真是善，全善是真，全真是美，全美是真，全善是美，全美是善。真善美的關係都可以用「全」字來概括——全部的美就是善，全部的善就是真，全部的真就是美，所以真善美是三而一、一而三的關係。這就是真與善與美之間的關係。凡是美所在之處，皆是善所在之處，也是真所在之處。因爲真善美是分不開的，真善美是心性的三個面向，它們在心性中完全混同爲一。因爲混同爲一，所以真所在之處即善所在之處，善所在之處即美所在之處，美所在之處即真所在之處。

所以，美的覺醒，換一個角度講，等同於善的覺醒；再換一個角度講，等同於真的覺醒。反過來也可以理解爲：凡是真的覺醒，皆等同於美的覺醒，也等同於善的覺醒；凡是善的覺醒——因爲「善」在儒家被稱爲「良知」，把「善」換成「良知」，就是凡是良知的覺醒，也等同於美的覺醒和真的覺醒。所以，無論你是通過美這道門進入心性世界、生命世界，還是通過善這道門進入心性世界、生命世界，結果都是一樣的。通過真善美的任何一道門進入，最後都會通達三者。不存在通過美進入，最後得到的只是美本身，與善一點關係都沒有，或是與真一點關係也沒有：不存在這樣的情況。一定是通達其中一個，就同時通達三個。因爲真善美是一而三、三而一的關係，即全真是善、全善是美、全美是真的關係。

也就是說，當藝術家獲得美的覺醒以後，他一定伴隨著善的覺醒，同時也一定伴隨著真的覺醒，反之亦然。像王陽明就是這樣的例子。顯然，王陽明是個道德家，因爲他是個大儒。當他獲得了良知的覺醒以後，我們完全可以說王陽明獲得了美的覺醒，也可以說王陽明獲得了真的覺醒。因爲真善美中的任一個覺醒，一定會伴隨著另外兩個的覺醒。因此我們以王陽明爲例，當王陽明獲得了良知的覺醒，也就是善的覺醒的同

時，他也獲得了真的覺醒和美的覺醒。一個大儒，一個獲得了善的覺醒的人，他在審美上一定遠高於普通人。爲什麼？因爲他同時也獲得了美的覺醒，所以他對美的內涵的理解、美的掌控、美的欣賞等所有與藝術與美有關的事情，能力都遠高於普通人。同樣，如果一個偉大的藝術家通過美的覺醒實現了生命的高度覺醒，那麼他對人類的善、人類的真也擁有著遠異乎常人的理解。儘管美的覺醒在某種意義上來講，不能完全等同於善的覺醒，反過來說，善的覺醒也不能完全等同於美的覺醒，但是兩者畢竟具有高度的關聯性。

總之，真善美中的任一個覺醒一定伴隨著另外兩個的高度覺醒，這就是美與真、善之間的關係問題。這個關係問題用一句話就可以概括了：全真是美，全美是善，全善是真。真善美三者之間就是這樣一個關係，它們在心性中是混同爲一的，因爲真善美是心性的三個面向，它們就是心性本身。

審美過程中遇到的一個根本問題是：美源於何處？在我們生命美學看來，美就是心性本身，因爲心性就是生命，所以說美源於生命，美源於心性。全心性即爲美，全心性即爲善，全心性即爲真。當全心性即爲美的時候，也可以反過來說，全美即爲心性。這就正面回答了美的起源問題。

（四）美的載體

美的載體是什麼呢？萬物皆是美的載體。所謂的載體就是呈現者，什麼東西是美的呈現者？萬物皆是美的呈現者，所有的存在皆是美的呈現者。這個存在又細分爲兩大類，一類叫「主體存在」，一類叫「客體存在」。主體存在，我們給它起了一個名字叫「意識」，或者叫「意識的世界」，或者叫「心靈的世界」；客體存在，就是所謂的「自然界」。無論是主體的心靈世界，還是客體的外在自然界，都是美的呈現者，都可以視爲美的載體。

在生命美學家或曰生命藝術家看來，沒有萬物衹有美——萬物所構成的世界就是美所存在的世界。在他們眼中，沒有日月山河，衹有以日月山河的形式存在的美。一切皆是美之載體，一切皆是美之呈現。再強調一遍，在生命美學家或曰生命藝術家看來，沒有萬物衹有美：泰山、黃山等所有的山都是美的呈現，江河湖海等所有的水都是美的呈現，花草樹木、日月星辰等所有的天地萬物都是美的呈現，我們所有的愛恨情仇、邏輯思維等精神活動全部都是美的呈現……所以，在生命藝術家看來，沒有邏輯存在，因爲邏輯也是美的呈現；沒有情感存在，因爲所有的愛恨情仇都是美的呈現。總之，所有的心靈活動、所有的心靈世界，全部都是美的世界。

上述觀點只在生命世界或曰本體世界成立，在現象世界中並不成立。在現象世界中，有美就有丑。「丑」是什麼？我們之前在討論真和善的時候就討論過這個問題，具體就是在講儒家學說的時候討論過。因爲儒家是建立在道德、建立在良知、建立在善的基礎上的學派——有善就有惡，那麼惡是什麼？惡就是善的缺席狀態。這句話同樣適用於生命美學。什麼叫「丑」？丑就是美的缺席狀態。這似乎和我們剛纔說的觀點有衝突、有矛盾，爲什麼這麼說呢？

我們剛纔說的觀點是，一切存在（包括主體存在、客體存在），無論是主體世界還是客體世界，其實都是美的世界。因此站在生命藝術家的角度，沒有主體世界，都是美以主體形式存在的世界；沒有客體世界，都是美以客體形式存在的世界。這句話很重要，讓我再重複一遍：在生命藝術家看來，沒有主體世界，也就是沒有心靈世界。那我們常人的心靈活動是什麼？那是美的一種呈現形式。美以主體的形式呈現，我們就稱之爲「心靈世界」或「精神世界」；美以客體的形式，即以日月山河、花草樹木的形式呈現，我們就稱之爲「客體世界」。

在生命藝術家看來，沒有物理學家，物理學家研究的所有物理世界都是在研究美的世界，他們衹是把美的世界以物理的思維方式在研究而已。在生命藝術家看來，所有的自然科學家都不是自然科學家，他們都是

以各自的方式在探索美的客體存在形式。物理學家是以物理的眼光在研究美的客體存在形式以及運動形式，化學家是以化學的方式在研究美的客體呈現形式，其他的自然科學家如數學家、生物學家、地質學家、氣象學家等都是在研究美的客體呈現形式，也就是客體世界。他們都是以各自的方式在研究美，在探索美。這只是站在生命藝術家的角度看是這樣。要是站在自然科學家的角度，他們就不這麼認爲了。他們認爲自己就是在研究客體的世界：身爲一個化學家研究的就是化學世界，身爲一個數學家研究的就是數學世界，身爲一個物理學家研究的就是物理世界（不管是宏觀物理世界，還是微觀物理世界，總之研究的是物理世界）。這就是「橫看成嶺側成峰」，大家因爲角度不同，對同一個事物的理解也不同。

在生命美學家或曰生命藝術家看來，這個世界沒有美之外的東西，所有的事物都是美的呈現。那麼丑是什麼？既然所有的事物都是美的呈現，丑何以存在？答：丑是美缺席的狀態。既然所有的事物都是美的呈現，爲何美又缺席了呢？這似乎有矛盾，這個矛盾是怎麼回事？其實所謂的「缺席狀態」衹是一種表達方式，就本質而言，美是永不缺席的，美是永遠存在的，美就是存在本身。既然這樣，爲什麼還有丑存在呢？丑是相對於人而言的。因爲人有業障、人有業力，人的這種惡業障住了美，把美障住了以後、屏蔽了以後，似乎就呈現出美的缺席狀態，也就是丑。

怎麼更好地理解這個現象呢？我們就用雲彩與陽光之間的關係來理解。陽光普照整個太陽系，整個太陽系都在陽光的普照之下，好像無處不在，但是有一片雲擋住了陽光，那麼在這片雲所遮擋的這塊區域內，陽光就是缺席的。就這塊被烏雲遮住的特定區域而言，陽光似乎是缺席的，好像是沒有陽光的。那麼這塊沒有陽光的陰影部分，也就是被烏雲遮住陽光的陰影部分，我們就稱之爲「丑」，稱之爲「美的缺席狀態」。實際上，在存在的世界中，美是無處不在的，那麼烏雲是什麼呢？就是業障。對於我們人類而言，業障就是擋住我們心性之光或者叫生命之光的烏雲。被烏雲也就是業障所遮蔽的這一部分，心性中的美就透顯不出來，透顯不出來美就缺席，美的缺席狀態就是丑。

那麼我們怎樣去除丑呢？這就好比問，我們怎樣把被烏雲遮住的這一塊陰暗部分去掉呢？唯一的辦法就是把烏雲驅散，當烏雲被驅散的時候，陽光又會普照所有的地方，包括曾經被烏雲所遮蔽的這一塊區域也會被籠罩在陽光中。同理，怎樣消除人世間的醜陋、丑惡呢？唯一的辦法就是消除業障、消除無明。把業障和無明消除以後，丑就隨之消除，這個世界就無處不在地充滿了美。從這個角度講，美是永恆的，丑是臨時的。就像陽光普照天地是永恆的，烏雲遮蔽的這一部分只是臨時的。

爲什麼美無處不在？因爲美就是存在之本身，美就是全部主體世界和全部客體世界之和。既然如此，「丑」字從何而來？丑是業障所化出來的烏雲臨時障蔽的這一片區域，也就是美所缺席之處。一旦把這片烏雲解除了，「美」的陽光又重新照耀所有醜陋的地方，此醜陋的地方便恢復爲美。也就是說，美纔是這個世界上的本質，而丑是這個世界上的臨時存在。這就是美與丑之間的關係。

上面是講美的義理部分，用現在流行的話說就是美的哲學部分。下面我們就講講關於美的實踐部分或曰藝術的實踐部分。

二、美的實踐

我們說過，美的覺醒即生命覺醒。那麼怎樣獲得美的覺醒？這又要分爲幾個方面、幾個主題來講。

（一）喚醒美的意識

第一個方面，就是不斷地培養和喚醒美的意識，這非常類似於不斷地培養和喚醒道德意識。這個時候你就不要再追問：如何喚醒美的意識？「如何喚醒美的意識」很難說，但要說起來也簡單，一句話就概括了：當你擁有了「要喚醒美」這個意識的時候，你就踏上了喚醒美的意識之道路。

這句話我再重複一遍：當你擁有了「我要喚醒美」這樣一個意識的時候，你就踏上了喚醒美的意識之旅程。就相當於你生起「我要覺知生活中點點滴滴的瑣事」的時候，其實你就已經開啟了覺知之路。你不要在覺知的基礎上頭上安頭、畫蛇添足地再問師父：「我怎麼喚醒美的意識？」沒有「怎麼」。當你有了這個念頭「從現在開始，我要培養我的美的意識」的時候，就可以了。不斷強化這個念頭的過程就叫「喚醒美的意識」，而不是不斷地追問師父「我要如何喚醒美的意識」，沒有「如何」。

再強調一遍：當你意識到「我要喚醒美」的時候，你就已經擁有了美的意識。不要在「我要喚醒美的意識」基礎上，再追問師父「我如何喚醒美的意識？」這就叫「頭上安頭」。這在禪宗裡面是個大忌，具體細節就不說了，總之它是大忌。也就是，我們不要落入方法論的陷阱中。

我們之前一再強調，不要迷信方法。這個世界上有很多方法，但是我們不要迷信，尤其是在生命學中更不要迷信。生命科學跟自然科學、社會科學是建立在完全不同的理論基礎上的體系[①]……我們今天拿出一點時間來徹底說透方法問題，也就是「什麼是方法」，我們徹底把這個問題說清楚。之前我們可能也說了，但是說得不夠徹底，今天正好趁著這個機會，把方法徹底說清楚。

什麼是方法？在自然科學跟社會科學中，方法是建立在二元論基礎上的。「二元論基礎」是什麼意思？就是不僅有一個方法，還有一個學習方法、使用方法的人，是吧？但這是在二元世界中，也就是在自然科學和社會科學中纔是這樣的。衹要在二元世界中，方法幾乎是萬能的，你無論做任何事情，都一定要找到與做這件事情相關的方法，這是沒有問題的。那麼，作爲一個普通人而言，你從出生以後就生活在二元的世界中，因此就慢慢地養成了「方法萬能」這樣一種觀念。無論做什麼事情，你馬上想到的就是問「方法是什麼？」這是對的，因爲在自然科學和社會科學的領域中非常強調方法，方法完全決定事物的成敗。

然而，我下面講的話是從「但是」開始。

但是，生命學不需要方法，或者說生命學對方法有著獨特的理解。爲什麼？因爲生命學是建立在「存在」之上的學科，是建立在「主客泯滅」基礎之上的學科，是建立在「超越二元」之上的學科，所以生命學的覺醒過程就是不斷拋棄、藐視、無視、超越方法的過程。自然科學跟社會科學是越來越依賴於方法、淪陷於方法的過程，而生命學是越來越超越方法的過程。爲什麼要超越方法？因爲所有的方法都是建立在方法和使用方法的人之上，也就是建立在二元之上。方法是強調二元的，你越淪陷於方法，就越生活在二元、深陷於二元中出不來。要想從二元中超越出來，要想打破二元的怪圈，首先從打破方法開始，首先從不依賴方法開始。可能初期的時候還需要有一點方法，但首先我們在認知上要建立一個洞見——越往上越不依賴方法，越往上越消除方法。

那麼，覺醒是什麼？覺醒就是對方法的拋棄：你什麼時候拋棄方法了，你的覺醒就開始了。一個深陷於方法的人是永遠不可能開悟和覺醒的，因爲覺醒是二元在泯滅過程中的呈現。二元化泯滅多少，二元化超越多少，你就獲得多少覺醒。它們是成正比關係的：你超越多少二元，你就獲得多少覺醒；反過來說，你獲得多少覺醒，你就超越多少二元。具體講就是：你超越三成二元，你就獲得三成覺醒；你超越八成二元，你就

① 根據人類認知对象的不同，我們總結出三類認識：人對自然的認識、人對社會的認識和人對自身的認識。人對自然的認識，發展出各門自然科學（所謂自然科學，即對自然界、物質、物理之間的關係與規則等進行探索的科學體系）。人對社會的認識，發展出各門社會科學（所謂社會科學，即對社會規律、法則和演化歷程等進行探索的科學體系）。人對自身的認識就是生命科學（簡稱爲「生命學」），所謂生命科學，即對生命內涵諸法則與屬性等進行深入探索的科學體系。參見潘麟：《以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽》，中央編譯出版社 2017 年版，第 213—214 頁。

獲得八成覺醒；你超越十成二元，你就獲得圓滿覺醒。所以，要想獲得覺醒，就得從超越二元開始；要想超越二元，就得從超越方法開始，因爲所有的方法都是建立在二元之上的。

因此，生命美學起步的時候可能要講究一點技巧，講究一點技術，講究一些方法。比如說，這個樂器怎麼操作，它是有方法和技巧的；比如說，繪畫要學會使用毛筆，這個毛筆怎麼拿、怎麼使用，它是有一定的方法和技巧的。但這衹是起步，一旦把這些基礎的東西學會以後，就不要再迷戀方法和技巧了。

藝術非常強調一個東西叫「悟性」，也就是有沒有藝術天賦。所謂的「藝術天賦」實際上就是「藝術悟性」。那麼這個藝術悟性、藝術天賦具體指什麼？自古以來，大家對這個問題好像都說得不太清楚，我們今天就試著把它進一步說清楚。實際上它指的就是你「超越二元」的能力，就是你拋棄方法的速度與徹底程度。你對方法拋棄得越快、越徹底，就證明你這個人在藝術上越有天賦。你越是依賴、迷戀、深陷、糾纏於各種技巧與方法，就證明你越是沒有藝術天賦，你在藝術上就越是得不到成長。這就是我們對「藝術天賦」或者說「藝術悟性」的定義。這個定義我再重複一遍，「藝術天賦」或「藝術悟性」就是指你對二元的超越之速度和徹底程度：你超越得越快，你就越有悟性；你超越得越徹底，你就越有悟性。

那麼，它具體表現爲什麼？因爲「對二元的超越」是一個很籠統的概念，具體來講，它就表現爲對方法的超越。一個真正的藝術家是沒有方法的，衹有覺醒、衹有領悟、衹有超越，沒有方法。方法都是在入門、起步時需要，一旦完成入門和起步以後，所有門類的藝術家都是隨心所欲、法無定法的。你對隨心所欲、法無定法理解得越深，你就越是個大藝術家，你的美的覺醒程度就越高；不然，你的美的覺醒程度就越低。這就是美的意識的覺醒，首先就體現爲對二元的拋棄、對方法的拋棄。

對方法的拋棄、對二元的拋棄或曰對二元的超越，又具體表現爲兩個階段：一個階段是入門的、初級的有爲法階段，另一個階段是中高級的無爲法階段。所有的藝術家都要經過這兩個階段。

首先，在入門的時候要嚴格地按照技術要求去操作。比如說，音樂家操作樂器，首先要嚴格地按照樂器的特點、性質去練習一段時間。比如說，書法家使用毛筆，也要嚴格地按照書法的點畫線等要求去臨摹很長時間。這個階段我們稱之爲「有爲法階段」。

其次，有爲法階段過了以後，下一步就是無爲法階段。「無爲法階段」指的就是對所有的方法的超越階段。如果不超越這些方法，你就成爲不了一個真正的藝術家。一個真正的藝術家的標誌是什麼？或者說，一個真正的藝術家與一個藝術工匠之間的根本差異是什麼？藝術工匠永遠生活在有爲法的世界中，嚴格地按照此藝術門類最基本的要求去操作，這就叫「工匠」。而藝術家是自如地操作這些工具，但又不被這些工具所束縛，他所獲得的是高度的美的覺醒。一個人獲得了高度的美的覺醒，又把他這種高度的美的覺醒，借助他看得見、摸得著的工具呈現出來，這樣的人就叫「藝術家」；而一個工匠是深陷於技巧操作中的人。總結爲一句話：工匠是淪陷在有爲法中出不來的人，而藝術家是超越了有爲法，已經進入無爲法中的獲得了高度的美的覺醒也即生命覺醒的人，他們之間的根本差異就是「有爲法」與「無爲法」。

我們今天講的還只是生命美學的基本知識，只講一個綱要，細節沒法展開講。因爲美的世界很豐富，就像真的世界很豐富、善的世界很豐富一樣。具體的表現就是，儒家那麼多的經論都是在討論「善」這一個字；佛家的八萬四千法門與無量無邊的經律論都是在討論「真」這一個字；美也是這樣，自古以來，圖書館裡面討論美的藝術著作也是汗牛充棟，都是一個一個圖書館地在講，所以美的東西是很複雜、很豐富的。我們在這裡只能講一個大綱。

話說回來，生命美學的實踐，也就是「美的修煉」，或者叫「美的成長」，或者叫「通過美的覺醒來實現生命覺醒之道」，第一個要素就是美的意識的覺醒。美的意識的覺醒沒有方法：有了「美的意識的覺醒」這一念頭，就是美的意識的覺醒。不要在這個基礎上再問我「如何實現美的意識的覺醒」，沒有「如何」。

爲什麼？因爲生命學不同於自然科學、社會科學：自然科學、社會科學是建立在二元之上的，因此自然科學、社會科學十分迷戀方法、技巧和手段；而生命學是建立在存在之上、建立在心性之上、建立在超越二元之上，也就是在一元中、在不二法門中獲得覺醒，因此在生命美學中沒有方法，衹有美的覺醒，就是不斷地喚醒美就行了。你要有一種強烈的衝動和渴望——「我要美的覺醒」，這種渴望和衝動就會給你帶來不斷深入的美的覺醒。擁有這種強烈的衝動、強烈的願望就夠了，在這種強烈的願望之外沒有方法。這就是獲得美的覺醒的第一個方面：擁有強烈的美的願望、美的衝動本身就是喚醒、成長和提陞美的覺醒的不二法門。

（二）安處於美中

第二個方面，就是安處於美中。「安處」這個詞在佛家，尤其是金剛乘的大手印和大圓滿中是一個基本概念。我們在大手印、大圓滿中有一個重要的修行：安處於心性中，也就是安處於明體中。那麼套用到美的覺醒中講，就是安處於美中。「安處於美中」是一個非常具象又非常抽像的概念。它是建立在第一個概念「美的覺醒」之上。當你開啟美的覺醒之旅後，初步的美的覺醒是比較含糊、比較朦朧的——你似乎知道什麼是美，但似乎又說不上來什麼是美，這是一種若隱若現、霧裡看花的狀態。好，你就安處在這種狀態中，這就叫「安處在美中」。

安處本身就是在不斷地喚醒更多的美：越安處，美就喚醒得越多。安處的要點是「若有若無」：不能有太強的意識，也不能沒有意識，要若有若無。所以，美是要修行的，美的修行過程就是安處的過程。那麼，安處又分爲兩種：一種是動態安處，一種是靜態安處。

什麼叫「靜態安處」？就是通過靜坐來安處。靜坐姿勢又分爲兩種：第一種叫「盤坐」，就像我現在這種坐姿，這叫「雙盤」（除此之外，還有單盤、散盤兩種盤坐方式）；第二種叫「端坐」，儒家採用的方式就是端坐，即弄來一把太師椅，人端坐在上面，兩腳踏地與肩同寬，上身坐直，這就叫「端坐」。無論是端坐安處，還是盤坐安處，都是靜態安處。我們可以通過靜態安處的方式安處於美的世界中。

這個「靜態安處於美的世界中」，具體要怎麼安處？就是找一個安靜的地方，姿勢保持著端坐或盤坐的前提下，排除一切私心雜念，不斷地去領悟、感悟——若有若無地去領悟美、感悟美，這就行了。不要給美下定義，美就是美本身，你就安處在美上，這就是禪修，這叫「靜態禪修」。靜態地安處在美的世界中，這個安處本身就是在喚醒美。但這個喚醒是有一個較爲漫長的過程的，不是說你安處兩分鐘，美就全部喚醒了，沒有那麼快。它的進度與安處在善的進度、安處在真的進度是一樣的，也是根據每個人的資質或曰根器——上根器、中根器、下根器來定的。

上根器人禪修，無論是進行真禪修、善禪修還是美禪修，無論是安處在真、安處在善還是安處在美中，他的進度都是最快的，因爲他是上根器人。中根器人就是中等資質的人，安處起來就要比較長的時間。下根器人也許安處了一輩子也沒有達到終極圓滿的狀態，還需要下一生接著修行、接著安處。也就是說，人與人之間是有天賦差異的，不是所有人都是一刀切。

對於上根器人來講，他在美中禪修三年到五年，就基本上達到了美的極致、美的圓滿，也就是把整個心性、整個生命全部喚醒了，這就是佛家所謂的「成佛」、儒家所謂的「成聖」，用我們生命科學的話說叫「獲得生命的圓滿覺醒」。這是對上根器人而言，中根器人、下根器人就不是這樣。中下根器人也許需要二十年，也許需要五十年，也許需要更久才能實現美的圓滿覺醒；更有甚者，也許這一輩子只能完成美的覺醒歷程的一半或三分之一，剩下的歷程還需要下一生來走，乃至需要幾世才能走完全部過程。但不管怎麼說，最終都會走完全部歷程，實現美的覺醒。上面講的是靜態安處在美中的方法，除此之外，還有一種是動態安處的方法。

什麼叫「動態安處」？畫家畫畫的過程就是動態安處的過程。他一邊在畫畫，一邊在喚醒美、安處美、覺悟美、體會美、融入美、覺醒美、成長美。這整個畫畫的過程就是一個動態地安處在美中的過程。所以，畫家在畫畫的時候是要排除雜念的，他是在一個安靜的沒有人打擾的地方進行的。爲什麼？他需要安處。他畫畫的過程就是在修行，就是在禪修。

佛家的和尚禪修的時候，是安處在真上；而儒家的儒者在道德實踐的過程中，是安處在善上；生命美學的畫家在畫畫的過程中，是安處在美上。這衹是道路不同、途徑不同、形式不同，但目的是一樣的，都是通過喚醒真善美這三項或其中一項來獲得生命的覺醒。因道德覺醒即生命覺醒，你道德覺醒多少，就等同於生命覺醒多少，這是完全畫等號的；同理，在藝術家那裡，美覺醒多少、藝術覺醒多少，就是生命覺醒多少，這也是完全畫等號的。

再說「動態安處」。除了畫畫是動態安處之外，跳舞也是動態安處。我們不是有一個「生命禪舞」的傳承嗎？跳舞當然是動態的，不可能是靜態的。那麼這個動態跳舞的過程，即禪舞的過程，就是喚醒美、融入美、淨化美、昇華美、圓滿美的過程。尤其是喚醒美，讓美不斷地喚醒、不斷地覺醒，就是讓生命不斷地覺醒、讓心性不斷地覺醒，這是通過舞蹈的方式來實現的。所以，跳舞的過程就是實現生命解脫和覺醒的過程。

舞蹈如此，繪畫如此，那麼音樂呢？也是如此。在彈鋼琴的過程中，在彈奏各種樂器的過程中，就是在喚醒美、昇華美、拓展美、淨化美、圓滿美。淨化美是什麼意思呢？因爲你的美裡面有很多雜質，摻雜了很多功利的成分、世俗的成分、五毒的成分、自我的成分，這些都要淨化掉。所以，你在彈奏音樂諸如彈鋼琴、吹笛子、彈琵琶等過程中，要越來越無我、越來越消除五毒、越來越昇華、越來越去除世俗的東西——這就是所謂的「出世」。這個越來越出世的過程，尤其是越來越無我的過程，就是喚醒美、覺醒美、昇華美、圓滿美的過程。

總之，所有這些藝術活動全部是動態禪修，或者說所有這些藝術活動全部是以動態的方式來實現美的覺醒，也就是生命的覺醒。這一句話就概括了藝術活動的本質。

動態的方式和靜態的方式既可以說是異曲同工，也可以相互補充，構成「一動一靜」的文武之道。長期地靜也不好，長期地動也不好，這兩種方式可以交替使用，這在過去被認爲是最佳方式。怎樣交替使用呢？就是用一段時間打坐，打坐時安處在美中，這就是靜態禪修，靜態禪修一段時間後再動態禪修，動態禪修一段時間後再靜態禪修……這種「一文一武」相互補充的修行方式，在歷史上被公認爲是最好的方式。一味地靜或一味地動都不好，都偏了，也就是一條腿走路都不好。最好的方式是相互補充，既有靜態的，也有動態的。

比如說，一個畫家如果真正掌握了美的覺醒的修行技巧，他會半日靜坐，半日畫畫。音樂家也是如此，最好是半日靜坐，半日從事音樂活動，比如彈鋼琴、彈古箏之類的活動。就是一段時間靜的、一段時間動的：一動一靜，一陰一陽，文武之道，這是最好的。

總之，通向美的覺醒，或曰強化、昇華美的覺醒有兩種途徑：一種是靜態途徑，一種是動態途徑。這兩種方式都是必要的，都非常好。你不能說誰可以取代誰，或者說誰比誰更好，不能這樣說。

以上是獲得美的覺醒的第二種實修：通過安處於美的方式（分爲動態安處和靜態安處兩種方式）來實現美的覺醒及生命覺醒之道路。

還有一點需要補充一下，前面闡述第一個方面「不斷地喚醒美的意識」的時候，說到了有爲方式和無爲方式。就是說，喚醒美有兩種方式：一種是有爲方式，這主要是初級階段採用的方式；一種是無爲方式，這主要是高級階段採用的方式。一個人處於有爲階段中，也可以換一個角度說，他是處於經驗世界中，這個時候他的審美觀主要是經驗世界的審美觀；一個人處於無爲階段中，就是指他處於先驗世界中，這個時候他的

審美觀主要是先驗世界的審美觀。也就是說，審美大體上有兩大層次：一種是經驗世界的層次，也就是「經驗智慧」的層次；一種是先驗世界的層次，也就是「般若智慧」[①]的層次，或者說本體智慧的層次。

現在的藝術家也好，藝術愛好者也好，絕大部分是處在經驗世界中，他們所獲得的美是經驗世界之美。經驗世界之美在生命覺醒中的價值是很低的。要想通過美的覺醒來實現生命覺醒，必須完成一個飛躍：從經驗世界的審美進入般若世界的審美中，也就是從有爲的審美進入無爲的審美中，或者說從有爲的藝術進入無爲的藝術中，或者說從技巧的藝術上升到悟性的藝術中。高級的藝術是法無定法的，它是純粹憑著悟性而來的藝術。低級藝術是完全按照某種技術規則，像技術工人一樣循規蹈矩地操作而獲得的美感，這種藝術是低級的，這種藝術給生命帶來的解脫是非常有限的。

要想實現生命的終極覺醒、圓滿覺醒——就像佛陀、孔子那樣的覺醒，必須進入無爲的美學世界中才能夠實現，不然實現不了。這就回答了爲什麼生命美學說「美的覺醒即生命覺醒」，因爲這就是真相。

但是你可以立即拿這個問題來詰問我：「世界上那麼多從事藝術的人，我也沒見到他們中的哪一個人獲得瞭解脫呀，就像佛那樣的解脫呀？自古以來，無論東方還是西方，那麼多的藝術家都沒有解脫，他們臨死的時候還是個凡夫、普通人，這似乎與你提出的那個觀念『美的覺醒即生命覺醒』有矛盾。」

我現在就正面回答你這個問題：實則沒有矛盾。爲什麼？因爲過去的藝術家長期地處在經驗美學之中，他們衹是在經驗世界中審美，沒有把審美從經驗世界昇華到般若世界、從有爲昇華到無爲，所以他們從事音樂卻沒有獲得美的覺醒。「從事藝術」與「美的覺醒」這是兩個概念，兩者沒有百分之百的必然關係。

大部分從事藝術的人都是匠人，他們的身心都是處在無明與混沌中的，他們沒有學會生命美學，根本不知道如何通過生命美學的方式——藝術活動來喚醒美的意識、強化美的意識、昇華美的意識、拓展美的意識，最終實現美的覺醒。他們不會，因爲沒有人教導他們，沒有人啟迪他們，沒有人給他們這個意識。什麼意識？「我吹笛子，吹久了都能吹出一個佛來，原來我能把自己吹成佛。」「我彈鋼琴，彈好了、彈透了、彈徹底了，都能從鋼琴中彈出一個佛來，原來我能把自己彈成佛。」沒有人教導他們這麼做。他們的老師、老師的老師以及所有的教科書都沒有這麼告訴他們，都沒有給他們這個意識，因此他們不懂如何通過音樂途徑，如吹笛子、彈鋼琴等來成佛。所以，他們彈了一輩子的鋼琴，卻浪費了一輩子的絕佳成佛機會。有點像一個瞎子雖然來到了一座滿是黃金的島嶼，但是沒有人告訴他「你來到了黃金之島，你摸到的每一塊石頭都是黃金」，因爲沒有人告訴他，所以這個瞎子來到黃金之島上轉了一圈又走了，白來了一趟。當初他爲了來到這座島嶼，遭遇了很多艱難困苦，甚至遇到過風暴，差一點都喪身失命了，但是他的付出沒有得到應有的財富回報。

這些彈鋼琴的、吹笛子的、跳舞的藝術家就是這樣。由於沒有人告訴他們跳舞能成佛，沒有人告訴他們吹笛子能成佛，沒有人告訴他們彈鋼琴能成佛（注意，能成佛的前提是方法要得當），因此他們彈了一輩子鋼琴、吹了一輩子笛子、跳了一輩子舞，也衹是一個彈鋼琴或吹笛子或跳舞的匠人，只不過他們的手法、技術比一般人更加熟練，僅此而已。他們彈到死，都仍然是深陷於無明、深陷於自我、深陷於五毒之中的凡夫。他們沒有一點覺醒——沒有通過藝術來實現美的覺醒，更沒有通過美的覺醒來實現生命覺醒。他們完全浪費了自

---

① 智慧分爲兩種：客體智慧和主體智慧。客體智慧又名「經驗智慧」，主體智慧又叫「般若智慧」或「先驗智慧」。因爲真理分爲兩類：客體存在所展現出的真理或者說存在於客體世界中的真理叫「客體真理」；主體存在所展現出的真理或者說存在於主體世界中的真理叫「主體真理」，所以智慧也分爲兩種。儒佛道等東方文化所謂的真理，指的就是「主體真理」或「生命真理」，西方的數理化所探索出來的真理稱之爲「客體真理」。客體真理只來源於、適用於客體世界，不來源於、不適用於主體世界。因此客體世界和主體世界是兩個世界，同理經驗智慧和般若智慧也是兩種不同的智慧。參見潘麟：《以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽》，中央編譯出版社 2017 年版，第 176 頁。
經驗智慧屬於心性之離其自己階段，屬於形而下的知識，所發現之真理屬於客體（客觀）真理、形構（結構）真理、外延真理、相對真理、後天真理、材質真理；先驗智慧屬於心性之回歸自己階段，屬於形而上的知識，所發現之真理屬於主體真理、存在真理、內容真理、先天真理、生命真理。如若人們能在經驗知識方面，有越來越深入的探索和累積，這對我們進一步領悟先驗智慧、更好地實現對心性的回歸，是有著絕大之助益的。故經驗智慧與先驗智慧爲鳥之雙翼、車之雙輪，任何一方皆不可缺失。但經驗智慧和先驗智慧在價值標準上，是截然不同的。經驗智慧是階段性智慧，以佛語言之，是屬於現象（無常）之智慧，故屬於「末」，屬於「後天」之範疇；先驗智慧是永恆性智慧，以佛語言之，是屬於法界（本體）之般若智慧，故屬於「本」，屬於「先天」之範疇。參見潘麟：《〈大學〉廣義》，復旦大學出版社 2015 年版，第 121—123 頁。

己這幾十年的藝術生涯，沒有把它充分利用好，沒有借助它來實現生命覺醒，這是非常遺憾的事情。幾千年來，人類藝術工作者就是在不斷地上演著這種遺憾。從古到今，那麼多的人從事過藝術活動，但是他們都沒有在自己的藝術活動和藝術實踐過程中，充分地利用好這樣的機會以達到美的覺醒和生命覺醒。

因此，我們生命美學的誕生、生命美學的出現，也就是今天晚上所講的內容[①]，很可能是人類藝術史上的一個里程碑事件。它首次告訴人們：所有的藝術實踐都是「生命的實踐」，所有對美的追求都是「對生命覺醒的追求」，所有從事藝術的活動都是「從事生命的修行」。這個意義太大了！

以上談了獲得美的覺醒的兩種實修：一是不斷地喚醒美的意識，二是安處於美中。下面我們再談一個重要的概念：三性之美。

（三）三性美學

「三性」概念是我們生命學中的重要概念。哪三性呢？就是我們與生俱來的三種屬性，這三種屬性分爲低、中、高三個層次：最低的也就是最初的屬性叫「生物性」，其次叫「人性」，再其次叫「佛性」。三性論[②]我們在別的講學中闡述了很多，這裡就不再闡述了。這裡重點圍繞三性與美的覺醒之間的關係來討論一下。

有三性就有三性之美：生物性有「生物性之美」，人性有「人性之美」，佛性有「佛性之美」。這三種美大體上是由具象到抽像的過程，這三種美的審美過程是不一樣的。三性之美主要從兩個角度來闡述：一個是從觀看者、審美者角度來講，其實每個人都是審美者——不管他意識到還是沒意識到；一個是從所謂的藝術家角度來講。

1. 審美者角度的三性之美

「生物性之美」大體上是「物的表象之美」。這種美有一個前提，就是對物的迷戀與執著，它是在對物的迷戀與執著的基礎上完成的美的覺醒過程，也就是完成審美的過程。這樣講比較籠統，具體點講就是生物性之美一定是借助某種物質爲載體呈現出來的，比如人類是借助服裝、建築等物質來呈現，而小鳥是借助它的羽毛或叫聲來呈現……總之是以某種物質爲載體來實現其審美。這種審美本質上沒有超越物質以及物相，這是生物性審美的特點。

---

① 此文爲兩次授課整理而成：2024 年 8 月 22 日講了第一次，8 月 27 日又講了一次。此言是在 8 月 22 日講授上所提。

② 人類的各種需求，大略可分爲三類：生理需求、心理需求和靈性需求。這與人具三性——獸性、人性和神性恰相對應。

獸性即生物性，因人有生物性之一面，故有生物性之需求，即生理需求是也，如飲食需求、睡眠需求、性需求（即繁育後代之需求。性衝動是生物保存其自己不致絕種之衝動）、盡享天年之需求等。因人有人性之一面，故有人性之需求，即心理需求是也，如感情需求（親情、愛情、友情等）、藝術需求、社會需求（獲得他人關懷、尊重等）、歷史和社會價值的充分實現之需求等。因人有靈性（神性、佛性、德性）之一面，故有回歸心性之需求，即圓滿與解脫之需求，如充分實現真、善、美之需求，過德化（仁義）人生與美化（藝術）人生或真化（覺悟）人生之需求，終極關懷之需求，形而上之需求，安心之需求，主體（生命）化之需求，圓融化境之需求，無爲自在之需求，價值與意義之需求等。

人之「三性」需求的滿足，通常次第是：第一爲獸性（生物性），其次爲人性（心理性），最後是靈性（神性、佛性、德性）。但這個先後次第更多時候祇是理論性的。因爲人是一個文化主體，擁有高度的主觀能動性和自覺意識，因而在具體實現中，受到文化傳統、信念信仰、客觀條件、榜樣的示範等多方面影響，這個次第是可以隨時變更的，並非不可移易。

雖然人之「三性」之間的實現次第可以隨時變更，但卻不可相互取代，更不可只肯定其一，而長期地忽視其餘，或壓抑其餘。我們一般習慣於稱呼人的生物性需求與衝動爲「本能」，稱呼人性和靈性爲「天性」。「三性」之任何一項屬性都是伴隨終身的，都有被實現和被重視的需求與衝動，此需求和衝動都將持續一生，至死也未必方休。東方傳統文化普遍重靈性，輕生物性和人性，儒家對待三者相對較好。

「三性」之間有著互爲因果的深刻關係，如鼎之三足，缺失任何一足，另外兩足也難以成立。「三性」中的任何一種屬性，如若長期得不到合理的正視與滿足，都將滋生相關問題：生物性得不到正視與滿足，將會滋生種種生理上的疾病，出現各種生理紊亂現象；心理性得不到正視和滿足，將會滋生各種心理上的疾病，出現各種非理性、貪婪、分裂、異化、失控等心理病態現象；靈性得不到正視和滿足，則因不能實現生命的解脫和圓滿，不能實現人生之終極關懷，而出現嚴重的不安感、空虛感、無價值感、無意義感、被拋棄感、缺失感、（莫名的）恐懼感、難以承受的生活之沉重感、黑暗感、無幸福感等等生命異化現象。人的任何一種屬性，一旦出現異化或病態現象，都將分散和消耗我們大量時間和精力，勢必影響到我們去更好地實現其他屬性。能否對「三性」做到鼎足而觀，同等正視，實在干係重大。這個問題若辨示不清，東西方文化各自之癥結，終難知所在，終得不到令人滿意的疏通解決，人類之文明和智慧也終將難臻圓滿之境，個人之成長與歷史之演進，也難以步入正道坦途。東方傳統文明與現代西方文化之間，如何實現親切相處、取長補短，是我們這個時代面臨最大的文化問題。若明「三性」之理，方有望扭轉東西方文化之間，此消彼長、此存彼亡之態勢，而成相得益彰、互生共榮之格局。參見潘麟：《〈大學〉廣義》，復旦大學出版社 2015 年版，第 121—123 頁。

因此，生物性也有美的覺醒，但是這種「美的覺醒」非常凌亂、膚淺、物化和局限化，因爲它受制於物質。比如說，羽毛的美麗就受制於羽毛，如果沒有羽毛，那麼以羽毛爲載體所呈現出來的美就不存在了。也就是，這種以物質爲載體來完成的審美，是受到羽毛等物質的嚴格局限的。包括人體的美，也是建立在這個人體的基礎上的。如果這個人體老化或不存在了，那麼建立在人體上的美也就不存在了。這樣講還是籠統，再舉個例子，帥哥、美女之所以看起來帥或美，前提是他（她）得有一個軀體，如果他（她）沒有這個軀體，那麼通過這個軀體所呈現出來的帥哥、美女的帥或美就隨之不存在了。所以，帥哥、美女的美是嚴格受制於其軀體的，其軀體就是一堆物質、一堆蛋白質。由於生物性的審美嚴格地受制於物質存在，故而它的審美是膚淺的、局限的、短暫的，也就是具備物化的種種特點。

「人性之美」要比生物性之美高級得多。這個「高級」主要體現在這幾方面：第一是深度，第二是廣度，第三是豐富度，第四是自由度。人性是比較抽像的，人性之美主要是精神之美、心靈之美，這種心靈之美、精神之美就比生物性之美自由、抽像，因爲精神要比物質自由得多也抽像得多。

「佛性之美」就更是超越物相、超越現象世界了，它是本體之美。這不是一般人能欣賞得了的。比如說西方極樂世界，雖然它非常美，但是一般人看不見，所以欣賞不了。前提是你得看見西方極樂世界，才能欣賞到西方極樂世界之美。如果你是一個凡夫，這一生都沒有見過西方極樂世界一眼，那你如何欣賞西方極樂世界之美呢？你又如何從欣賞西方極樂世界之美的過程中獲得美的愉悅、美的快樂、美的幸福以及美的昇華呢？你是不可能做到的，因爲你都沒看見。其他方面都以此類推。總之，佛性之美不是一般人能欣賞得了的，它是美的終極存在形式，這就要求審美的這個人首先得有極高的素質。

大體上，三性與三性審美是對應的。如果一個人處在生物性階段，那麼他衹能欣賞生物性之美，他是難以欣賞人性之美的，他更欣賞不了佛性之美。就算我們把人性之美給到他，他也欣賞不了。舉一個具體的例子，助人爲樂是人性之美，但是如果把助人爲樂這件事情講給一個處在生物性階段的人聽，他不僅沒有從助人爲樂這件事情中看到美、看到崇高、看到偉大，反而還可能把你罵一頓。因爲在他看來，這叫「白癡行爲」，這叫「傻瓜行爲」，他還反過來勸你：「你好好的，你助人幹什麼？你有病呀？」他就會這樣來理解。本來這是個善的行爲，也是個美的行爲，我們從這個美行、善行中看到的是人性之美：「這個人一輩子助人爲樂，一輩子都在爲全村人修路，真了不起啊！」按理講，我們所有人都應該對這種美好的行爲給予讚賞、給予欣賞，並且在這個讚賞與欣賞的過程中淨化我們的身心。

所以，這個欣賞不光是簡單的欣賞，它還有淨化身心的作用。我們過去關於藝術對身心的淨化作用，所評估的價值太低了。實際上，好的藝術行爲、美的行爲、美的呈現，可以非常有效地淨化參與者、欣賞者的身心，使他們獲得更多的美的覺醒。

我說得還是太籠統了，講具體一點吧。比如說有一個偉大的畫家，他對美有著極高的覺醒，那麼他這種覺醒肯定有意無意地滲透在他的每一幅畫中，這是毫無疑問的。他畫出的每一幅畫都是他高度的美的覺醒之載體和呈現。有一天他辦畫展了，代表著他高度的美的覺醒之作品一幅一幅地被掛在牆上，我作爲一個普通人，在欣賞這些畫的過程中就被它們同化了。在同化的過程中，我就獲得了它們的加持。這就是加持的意思，加持的本意就是同化：低的被高的同化，污染的被清淨的同化。

由於畫家的覺醒程度比我高，我在欣賞他的畫時，這幅畫就變成了載體，變成了欣賞者與畫家之間的橋樑與紐帶。通過這幅畫，我融入了畫家高度覺醒的生命之中，我融入了畫家美的覺醒的世界之中。在融入這個畫家高度的美的覺醒過程中，我的美的覺醒也被提陞了——提陞到越來越等同於這個畫家的高度。所以，我欣賞這幅畫的過程，就是一次修行，就是一次提陞，就是一次向佛的邁進，而且是一次大幅度的邁進。

那麼，從畫家角度講，他辦一次畫展就是一次極大的慈悲行爲，因爲他把自己高度的美的覺醒釋放給了普通人，讓普通人有機會透過他的藝術作品被他同化。所以，所有的藝術作品都是極具加持力的——我指的是真正的藝術作品，不是指垃圾作品。反過來說，能夠提陞人的作品纔是好作品。

这就无形中等于给什么样的作品叫“艺术作品”，什么样的作品叫“垃圾作品”或“非艺术作品”下了一个定义。什么定义？就是这件艺术品的生产者本身必须是一个高度的美的觉醒者，只有高度的美的觉醒者，才能使他的藝術作品成爲非常好的美的載體，並借助這個載體加持和作用於所有欣賞他的藝術的人，讓這些人被他同化而獲得更高的美的覺醒。這樣的作品纔是真正的藝術作品。要是不能使美的欣賞者、美的愛好者大幅度地、有效地提陞他們美的覺醒，這樣的作品就沒有價值。或者說一件作品的價值、一件作品的藝術含量，取決於這件作品對欣賞者、觀賞者、參與者的美的意識的喚醒程度。這就給藝術作品與非藝術作品下了定義，但這個定義是生命學定義。可能其他藝術家或者藝術理論家還有別的定義，我們先不討論。我們今天討論的是生命美學，始終圍繞著「生命」二字來討論。

再回來說三性美學問題。大體上，對於審美層次處在生物性階段的人而言，他很難欣賞得了人性之美；同樣，處在人性階段的人也很難欣賞得了佛性之美。那麼，這個欣賞層次也存在如何提陞的問題，換句話說，就是如何突破自己審美層面的問題。我們首先有個前提，正常情況下，處在生物性階段的人衹能欣賞得了生物性之美，處在人性階段的人衹能欣賞得了人性之美，我們很難欣賞高於自己層面的美。這個時候我們又如何提陞自己的審美能力？要是照前面的說法，難道我們一輩子都不能提陞自己的審美水平了嗎？

我的意思是，能不能通過審美這種行爲，不斷地把我們從生物性階段提陞到人性階段？再下一步，通過審美這種行爲，不斷地把我們從人性階段提陞到佛性階段？有沒有辦法？有。什麼辦法？就是欣賞者在審美的過程中要注意幾個根本要點——「開放、虔誠、接收」，這就是「六字箴言」。衹有在保持六字箴言的前提下參與審美，才能把美轉化爲力量，通過美的力量把我們從生物性階段不斷地提陞到人性階段。我們本來是處在生物性中，經過一段時間的藝術參與活動——比如說天天去聽音樂會，或天天去看畫展，或天天去接觸藝術家、藝術作品，衹要保持著「開放、虔誠、接收」，那麼我們通過這些藝術參與活動慢慢地就借助美提陞了自己，我們就從生物性階段提陞到了人性階段。不斷地保持著「開放、虔誠、接收」，不斷地深入美，最後就借助美把自己提陞到了佛性階段。這是另一種通過美的覺醒來實現生命覺醒的方式。

前面講了一種方式，就是通過靜態禪修或動態禪修安處於美中，以此不斷地實現美的覺醒。現在講的這種方式是通過外在的主動參與藝術活動的行爲——不斷地接觸藝術家及其作品，而不斷地領悟藝術，讓自己由生物性不斷地提陞到人性，再由人性不斷地提陞到佛性。這是不斷地獲得美的覺醒、不斷地實現生命覺醒的另一條道路，這條道路我們可以把它簡單地理解成「加持之路」。所謂「加持之路」，就是通過偉大的藝術家及其藝術作品來不斷地加持我們、提陞我們、淨化我們，但是要想讓藝術家及其作品更有效地加持我們、提陞我們、淨化我們，那我們這一方也不能太過被動，我們要通過「開放、虔誠、接收」不斷主動地融入進去、參與進去，這樣才能獲得更好的效果。

再講一個重要概念：通過美的覺醒實現生命覺醒之路，必須配合著三性的次第成長來進行，沒有辦法一步就達到佛性審美階段，或曰佛性覺醒階段。一定是先從生物性起步，然後經過人性，最後才能達到佛性。因此人世間的藝術作品永遠分爲三個層次，這三個層次對應著三性。

第一個層次的藝術作品之美是「生物性之美」。現在有很多藝術作品都是處在生物性之美中。比如說攝影，所有的攝影——對山的攝影、對水的攝影、對花草樹木的攝影，都是處在生物性之美中。還有現在提倡的所謂「性解放」催生出來的形體之美、身體之美的藝術作品，都屬於生物性之美。在生命美學中，我們對生物性之美是正面肯定的，儘管它很低級，但低級不代表它不是美。

第二個層次的藝術作品之美是「人性之美」。人性之美就包括各種道德之美、藝術之美，比如很多善的行爲都是道德之美。

第三個層次的藝術作品之美就是「佛性之美」。佛性之美對審美者的要求極高，如果他的身心不淨化到一定程度，他是欣賞不了、走進不了佛性之美的。比如，我們連佛都看不見，又怎麼欣賞佛呢？其實佛就在空中，佛就在每一個地方，但是我們看不見佛。包括佛的淨土我們也看不見，其實每一個地方都是佛的淨土，注意我的措辭是「每一個地方」。「每一個地方」是哪一個地方？「每一個地方」就是「每一個地方」，不是「某一個地方」。每一個地方都是佛的淨土，裡面都充滿了極度的善、極度的美和極度的真，但是我們欣賞不了。

我們看到的這個世界都是充滿了肮髒和痛苦的世界。這就說明我們沒有欣賞佛性之美的能力，或者說我們沒有喚醒佛性之美。我們現在衹是處在生物性之美和人性之美的狀態，我們衹能看見、體會、感受、安處在生物性之美和人性之美中。有相當多的一批人是處在生物性之美中，他們連人性之美都難以欣賞，比如說道德的美、情感的美、愛情的美，他們是欣賞不了的。他們認爲這些東西純屬胡說八道、純屬胡扯，根本不存在。像「今日頭條」的很多文章就經常提到「這個世界上根本就沒有愛情這種東西」或「愛情就是個謊言」等言論。其實發表這種言論的人很悲哀——不是沒有愛情，是他們沒有愛情！爲什麼？因爲他們處在生物性階段。處在生物性階段的人是看不見人性之美的，看不見人性之美當然就看不見人性之美中的愛情之美，所以在他們的眼中是沒有愛情的。是的，在這些特定的作者那裡，的確沒有愛情，但是在別人的眼裡是有愛情的，爲什麼？別人生活在人性中，所以能夠發現愛情之美，也就是精神之美。

總而言之，要想發現佛性之美，我們心性的成長必須達到很高的層面才可以。如果不是處在相當高程度的心性覺醒層面，或者說我們的佛性沒有得到相當高程度的喚醒，我們是欣賞不了佛性之美的。佛性之美的那種美不是所有人都能夠發現、消受、融入、成爲得了的。

這就是審美的特點，審美具有三性之特性：

如果處在生物性階段，那麼我們衹能欣賞生物性之美，衹能和生物性之美相應，衹能從生物性之美中獲得美的愉悅。首先，我們能發現生物性之美，而且一眼就能發現生物性之美；其次，我們在發現的基礎上融入它、成爲它，我們在欣賞的過程中獲得了美的愉悅、美的幸福。——美是能夠給人帶來幸福的，美是能夠給人帶來快樂的。要是見到一個美的東西，整個身心都洋溢在一種難以言喻的幸福感、快樂感之中。那麼處於生物性階段的人呢，基本上衹能欣賞物化之美、形式之美。

如果處在人性階段，我們就能夠欣賞更抽像的、更深刻的精神之美、理想之美。比如說，一個人爲了理想而奮鬥終身，那麼處於生物性階段的人就會立即給他貼上標籤：「這是傻瓜行爲，衹有白癡才會爲了一個理想而奮鬥終身，甚至丟失性命。」爲什麼會出現這種現象？因爲生物性階段的人欣賞不了人性之美。而由於我們成長到了人性階段，所以能夠欣賞理想之美：同樣是聽到一個人爲了理想而奮鬥終身，我們肅然起敬，全身馬上就能夠有觸電一般的感受，我們在欣賞他這個故事的過程中，能夠體會到一種難以言喻的美和難以言喻的快樂——我們用別人的理想快樂了自己。

如果處在佛性階段，我們就能夠欣賞佛性之美。但是佛性之美很難欣賞，那些佛菩薩以及大儒、大聖人所呈現出來的美，不是一般人能夠欣賞得了的。但是能不能提陞自己的審美檔次？比如說，一個人現在處於某一個階段的審美中，那他是不是終生都處於這個階段不能提陞了？我們剛纔說了：可以提陞。途徑就是提陞美的覺醒，衹要不斷地提陞美的覺醒，就能夠提陞審美檔次。怎樣獲得美的覺醒？親近偉大的藝術家，接受他們的加持。怎樣接受加持？保持「開放、虔誠、接收」，也就是「六字箴言」，這樣才能讓自己從低級

的生物性進入人性中，再由人性進入佛性中。最終，所有人都要進入佛性審美中，佛性審美纔是終極審美，或者說是美的終極存在形式。觀看者或曰審美者角度的三性之美就介紹到這裡。

2. 藝術家角度的三性之美

處在生物性階段的藝術家衹能呈現生物性之美，衹能對生物性之美有感覺、有感悟、有表現，所以這個層面的藝術家呈現出來的就是生物性之美，這樣的藝術家稱爲「生物性藝術家」。處在人性覺醒階段的藝術家能夠捕捉到、感受到人性之美，也有能力呈現出人性之美，我們可以把這樣的藝術家稱爲「人性藝術家」。那麼「佛性藝術家」就是指處於佛性覺醒階段的藝術家，過去的佛性藝術家主要是指各宗派、各領域的大師。

其實外在是什麼形式不重要，重要的是內在處於三性的哪個層面上。如果他是一位偉大的修行家、覺醒者，處於德性覺醒層面或者佛性覺醒層面（什麼用詞不重要，重要的是他處於生命的終極階段，獲得了生命終極層面的覺醒），這個時候如果他會書法，他的書法裡面就充滿著佛性之美；如果他會畫畫，他的繪畫裡面就飽含著佛性之美；如果他會跳舞，他跳出來的舞裡面就飽含著佛性之美。總之，無論從事什麼藝術活動，他借助自己的藝術手段呈現出來的都是佛性之美。

也就是說，按照我們生命學的角度，藝術家可以分爲三大類：生物性層面的藝術家、人性層面的藝術家和佛性層面的藝術家。越往上藝術家的總數越少，三個層面的藝術家數量呈現的是一個金字塔形狀：總數最多的是生物性層面的藝術家；人性層面的藝術家相對少一點；最少的就是佛性層面的藝術家，這個層面的藝術家自古以來都被稱爲「頂級藝術大師」。

像李叔同就屬於頂級藝術大師，他的書法是典型的佛性書法。從他的一點一畫、一筆一捺中呈現出來的是佛性，具體講是佛性中的「空明現」——要麼是「空」，要麼是「明」，要麼是「現」。不管怎麼說，他都是真正的佛性藝術家。過去有很多大禪師也會畫畫，他們畫出來的畫都充滿著佛性，都帶有禪味。什麼叫「禪味」？實際上就是佛性味，因爲這個藝術品的創作者處於佛性層面，他的作品自然就含著佛性味。他不用刻意這麼做（越刻意反而越破壞了佛性），他的作品自然就含有了佛性。不僅畫畫是這樣，作詩也是這樣。禪師作出來的禪詩——禪的詩歌裡面自然就含著所謂的禪味，其實就是佛性的味道，它能夠給人以佛性的啟迪。

所以，按照生命學的標準來看，藝術家是分爲三類的，正好和三性相對應。這三類藝術家的藝術作品或曰藝術形式，對人的啟迪和作用是不一樣的。

生物性藝術家創作出來的藝術作品，無論是繪畫、書法、詩歌，還是其他作品，都衹能喚醒和強化人的生物性。這些喚醒和強化人的生物性的藝術作品，在我們的藝術審美價值標準體系中，是很低級的。這些作品就是我們常說的「低級文藝作品」。

這就引申出一個問題：評價一個文藝作品是高級還是低級的標準是什麼？說實在的，過去幾千年都沒怎麼說清楚這個問題。大家主要是憑著一種感覺來評價：我感覺這個東西很庸俗，他感覺這個東西是偉大的藝術作品……其實，「感覺」這種評判標準不是太規範、不是太標準，最好的標準是以我們生命學的「三性論」來評論和評價。怎麼定義「低級作品」？按照「三性論」的觀點，凡是喚醒、強化、固化受眾的生物性，這樣的藝術作品就叫「低級作品」，或者叫「庸俗作品」。很多人評判藝術作品一般都愛用兩個字：「俗」與「雅」。通常「雅」前面還帶個「高」字，叫「高雅」。爲什麼叫「高雅」？因爲高所以雅，因爲雅所以高，因此叫「高雅」。那麼「俗」呢，前面也加個「低」的修飾詞，叫「低俗」。一高一低，就判斷出來了。但過去就是憑著一種感覺來判斷，覺得某個東西低俗就叫「低俗作品」，它沒有一個清晰的標準。我們現在就能夠給出一個清晰的標準：一個作品，無論它是書法、繪畫、小說、詩歌，還是什麼，衹要是喚醒、強化、

固化我們的生物性的，都叫「低俗作品」。什麼叫「高雅作品」？能夠喚醒、強化、固化我們的人性特別是佛性，這樣的藝術作品就叫「高雅作品」。所以說，我們通過三性也可以判定一個藝術作品是高雅還是低俗。

過去這方面的判斷標準一直很含糊，到了我們生命美學這裡，才給出了更清晰、更標準、更科學的審美價值判斷。我們判斷一個作品有沒有價值，比如說一幅書法、一部小說到底有沒有價值，價值是高還是低，標準是什麼？過去是憑感覺，就是讀完了以後，讀者給出一個感覺，說這部小說太低俗了，或這部小說太高雅了。但這衹是他的一個感覺，感覺這種東西不太靠譜，因爲它是會隨著情緒的變化而變化的，前後差異十分巨大。比如說，一個人年輕的時候讀一部作品，他的感覺是低俗；等他中年或晚年以後再來讀同一部作品，他的感覺卻是高雅。因爲他處在不同的年齡階段、不同的情緒狀態，對同一部作品的體會就不一樣。所以說，感覺這種東西太主觀化、太情緒化了，它沒有一個相對客觀的標準。

我們的「生命美學」就能夠給出一個關於評判藝術作品價值高低的相對客觀的標準，這個標準就是「三性論」。看一部作品能夠喚醒我們三性中的哪一性，就知道它的價值是高還是低了。一部作品不是喚醒生物性就是喚醒人性，不是喚醒人性就是喚醒佛性，肯定跑不出這三性範圍。因爲這三性已經涵天蓋地了，也就是沒有任何人或任何東西能夠超越三性。這就是美學的三性標準。

（四）美的修學次第：見修行果

再進一步講美的實修。美的實修就一句話：不斷地通過美的覺醒實現生命的覺醒。這裡面是有次第的，我們稱之爲「美的修學次第」。我們剛纔已經說了一個次第，就是「三性次第」，現在就從別的角度講講另外一個次第，叫「見修行果次第」。「見修行果次第」就是美之見、美之修、美之行、美之果，簡稱「美之見修行果」。我們一個一個介紹。

1. 美之見

第一個次第是「美之見」。「見」是「見地」的簡稱。「見地」是通向生命覺醒的第一關，或者叫第一環節，它是後面「修行果」的基礎和前提。所以，首先需要建立一個非常通透、明白、豐富、堅固的見地體系，也就是智慧體系。西方人稱之爲「哲學體系」，我們東方人稱之爲「義理體系」。

在東方文明中，關於真（真理）、關於善（道德、良知）都有完備的思想體系。善（道德、良知）的思想體系是以儒家見長，廣義一點講，就是指我們華夏文明。真（真理）的思想體系，就是通過真的覺醒實現生命覺醒的思想體系，這是以印度文明見長，具體就是指集印度文明之大成的佛學體系。但是，美的思想體系，即通過美的覺醒實現生命覺醒的智慧體系，人類始終沒有建立起來。

至今全人類都沒有形成一個以美爲核心的智慧體系，要是勉強地找呢，也衹能找出道家來。道家雖然是建立在美之上的智慧體系，但是道家這個智慧體系，經過我多年的研究，得出了一個結論（研究過程就不說了，只說結論）：它就是個半成品。那麼對於這個半成品應該怎麼理解？這有點像一杯水被喝去了半杯水，不同的人有不同的看法。悲觀的人說：「完了，完了，完了，我只剩下半杯水了。」樂觀的人說：「太好了，我還有半杯水。」所以，同樣是半杯水，悲觀的人和樂觀的人所持的態度是不一樣的。那麼把這「半杯水論」轉移到道家來，也可以這樣評價：從悲觀角度評價，就是「完了，道家這個建立在美之上的智慧體系衹是個半成品」；從樂觀角度評價呢，就是「太好了！畢竟還有個半成品，比完全沒有要強多了」。

不知道怎麼回事，人類至今沒有一個完整的建立在美之上的智慧體系。個中原因我很早就在探索了，一直到現在都沒有結論。人類建立在破幻顯真也即建立在真理之上的智慧體系——佛家體系，那麼完備、那麼豐富、那麼成熟；同樣，人類建立在善之上的智慧體系——儒家體系，再廣義點講就是華夏文明體系，那麼

完備、那麼豐富、那麼成熟；唯獨人類建立在美之上的智慧體系，在其他的民族中可以說完全沒有，而在中華民族中好不容易出了一個道家體系，卻是個半成品。縱觀整個人類，目前能夠找到的建立在美之上的智慧體系，就是一個「半拉子」工程的道家體系。

爲什麼會是這樣？爲什麼道家不像佛家這個建立在真之上的體系這樣完美、成熟而豐富，爲什麼不像儒家這個建立在善之上的體系這樣完美、成熟而豐富，爲什麼它是個「半拉子」工程？從它誕生到現在，一直是個「半拉子」工程，我也不知道是什麼原因。

在中華民族的歷史上，從堯舜禹時代開始一直到現在，通過善（道德）的覺醒實現了生命覺醒的人無以計數，可謂聖賢輩出。「聖賢」是什麼意思？就是通過道德覺醒實現了生命覺醒的成功者或曰成就者。歷史上有多少儒家的大儒，有多少儒家的聖賢，就有多少道德覺醒的成就者。我們中華民族通過道德覺醒實現了生命覺醒的成就者，那是車載斗量。同樣，從印度傳過來的佛家，即通過真的覺醒實現生命覺醒這條道路所締造出來的成就者——高僧、大持明者、大菩薩、大祖師，更是車載斗量。但是，通過美的覺醒實現了生命覺醒的成就者，除了老子、莊子、八僊[①]以及北七真[②]等極少數的人之外，在全人類中都極爲罕見。

縱觀人類歷史，無論多麼偉大的歌唱家、音樂家、舞蹈家，他們終其一生都只是一個平凡的凡夫，他們衹是利用了與生俱來的一些藝術天賦而成爲一個偉大的藝術家、成爲一個劃時代的藝術家，僅此而已。他們並沒有從自己的藝術行爲中獲得生命的終極覺醒和終極解放，也就是通俗說的「成佛」。比如跳舞，跳著跳著就跳成佛了；或者彈鋼琴，彈著彈著就彈成佛了，這樣的事情從來沒有發生過。

這就是我們剛纔說的，他們浪費了自己一生的藝術生涯，把自己的藝術生涯限定在美的很低級的層面上。無論是藝術的創造者，還是藝術的欣賞者，都處在美的很低級的層面上，就衹是簡單地愉悅了一下耳目而已。從舞蹈家的角度來講，他們就只是通過舞蹈來實現了強身健體，並在強身健體的過程中愉悅了一下自己和他人的耳目而已。

到現在爲止，我們整個人類的藝術行爲基本上都是停留在感官娛樂階段，我們沒有把它上升到美的覺醒和生命覺醒這樣一個高度，這是對藝術的貶低和浪費——太浪費了。爲什麼這種貶低和浪費得以在人類中流傳了幾千年，而且徧佈在人類所有的地區？從非洲到美國，從最落後的地區到最先進的發達國家，大家對藝術的理解、對藝術的定義都是非常膚淺而低級的，衹是把藝術定義爲感官娛樂之用，衹是把藝術當成感官娛樂的工具和形式。

從來沒有一個藝術理論或曰藝術義理體系，告訴我們、引導我們把藝術行爲定性爲美的覺醒，以及通過美的覺醒來實現生命覺醒，從來沒有這樣的體系，全人類都沒有。衹有我們今天的生命科學，或者說生命美學才做到了這一點。縱觀人類文明，無論是基督教文明、儒佛道文明還是印度文明，整個人類幾千年來所產生的文明體系中，從來沒有任何一個體系可以完整有效地引導我們通過美的覺醒來實現生命覺醒，從來沒有。至今爲止，人類都缺乏一個完備的通過美的覺醒來實現生命覺醒的智慧體系。

在美的智慧體系尚未建立起來之前提下，我們又想通過美的覺醒來實現生命覺醒，怎麼辦呢？可以採用「他山之石，可以攻玉」的方式，也就是借鑒其他文明體系來實現。

比如說，我們可以通過學習、閱讀良知體系或曰道德體系——儒家文化，間接實現由美的覺醒到生命覺醒之目的。我們也可以通過閱讀、學習真的體系——佛家文化，廣義點講是印度文化，間接實現由美的覺醒到生命覺醒之目的。所有談「真」的體系全部適用於談「美」，所有談「良知」的體系也都適用於談「美」。

---

① 「八僊」指鐵拐李（李玄）、漢鍾離（鍾離權）、張果老（張果）、呂洞賓（呂岩）、何僊姑（何瓊）、藍采和（許堅）、韓湘子、曹國舅（曹景休）。

② 「北七真」也稱「全真七子」，指道家全真道創始人王重陽的七位大弟子：即馬鈺（丹陽子）、譚處端（長真子）、劉處玄（長生子）、丘處機（長春子）、王處一（玉陽子）、郝大通（太古子）、孫不二（清靜散人，跟王重陽修道前曾爲馬鈺妻子）。

衹要把「良知」替換成「美」，那麼整個良知體系就變成了美的智慧體系，所有教導如何通過良知獲得生命覺醒的修行法門、實踐法門、工夫法門都變成了美的法門，這就叫「他山之石，可以攻玉」。這是一種不是辦法的辦法。

因爲人類到現在爲止，還沒有建立起一個獨立於真體系之外、善體系之外的美體系，我們等不及，纔不得已採用這種不是辦法的辦法。萬一五百年以後都沒有這樣的體系呢，甚至一千年以後都還沒有呢？那我們這一千年怎麼辦？我們開出的藥方就是把真體系、善體系改造成美體系：把真體系、善體系裡的關鍵詞替換成「美」就行了，除了關鍵詞以外，其他的內容都一樣。

這就是關於怎樣建立一個美的認知體系的辦法。我們談真的時候、談善的時候，都會使用一個詞叫「理明法透」，談美的時候也要做到理明法透——必須閱讀大量相關經典才能獲得理明法透。但是我們現在沒有一個關於美的完整的見地體系，這個時候怎麼辦？我們必須建立起美的見地體系，衹有美的見地體系才能完善美，具體就是採用「他山之石，可以攻玉」的辦法來操作。

爲什麼可以採用這樣的辦法？其理論依據是什麼？

因爲真善美是互通的關係，是「三而一、一而三」的關係：全真即善，全善即美，全美即真。而真善美和心性是「二而一、一而二」的關系：全真是心性，全心性是真，全美是心性，全心性是美，全善是心性，全心性是善。所以，通過心性的覺醒不僅能獲得善的覺醒、真的覺醒，也能獲得美的覺醒，或者說通過善的覺醒、真的覺醒，也能相對間接地實現美的覺醒。在此前提下，我們完全可以把真的體系（佛家體系，或者叫「印度文化體系」）視爲美的體系，也就是將通過真的覺醒實現生命覺醒的體系，置換成通過美的覺醒實現生命覺醒的體系。同理，也可以將通過善（良知）的覺醒實現生命覺醒的體系，置換成通過美的覺醒實現生命覺醒的體系。「良知」是一個善惡概念，說一個人有沒有良知，就是在說一個人是善還是惡。置換的時候，我們衹要把所有關於「良知」的關鍵詞置換成「美」即可。

比如說，我們讀王陽明的《傳習錄》，《傳習錄》裡大量提到「良知」「致良知」之類的詞，以及良知如何覺醒、如何呈現之類的問題，那麼每次讀到「良知」的時候，就把「良知」二字置換成「美」就可以了。爲什麼可以這樣置換？其理論依據上面已經介紹過了：通過善的覺醒可以實現生命覺醒，同樣也可以通過美的覺醒實現生命的覺醒，而善就是美（真善美是互通的），因此善的體系可以借用給美的體系。這就叫「他山之石，可以攻玉」。

總而言之，如果我們願意，就可以把整個儒家體系看待成（注意是「看待成」）美的覺醒的義理體系，也可以把整個佛家體系（小乘、大乘、金剛乘所有的「戒定慧」體系）看待成通過美的覺醒實現生命覺醒的義理體系或曰智慧體系。這樣就是採用借助法——借助真的體系和善的體系來實現美的體系。

佛家體系不僅能夠給我們帶來關於真的見地，也可以給我們帶來關於美的見地。佛家所有的經律論本來都屬於真的體系，由於現在我們把它們看待成、置換成美的體系，因此佛家所有的經律論都變成了美的義理體系和相關的經論著作。我們讀佛經就視之爲在讀美的經論，那麼我們通過讀這些佛經建立的義理體系、見地體系，就同步建立了美的見地體系。

這是一種不是辦法的辦法，因爲一個體系的建立動輒需要數百年，乃至千年以上，我們現在來不及去建立一個美的體系。我們不能等一千年以後美的體系建立好了，才通過美的覺醒實現生命覺醒，我們等不及。那麼現在就借用已經十分成熟和完備的真的見地體系、善的見地體系，來建立起美的見地體系。所有關於善、關於良知的見地體系，皆可以視爲是美的體系；同理，所有關於真理、真相、實相的義理體系，全部都可以視爲是美的體系。

通俗地講，從現在開始，我們讀儒家的經論就不是簡單地在增加我們對良知的見地和理解，同時也可以視之爲是對美的洞見和理解。同理，以後我們再學習佛家的經律論，不僅把這個學習過程視之爲是在構建關於實相、真理的見地與認知體系，同時也是在構建關於美的認知與洞察體系。這是第一個次第「美之見」：建立美的見地體系，也就是美的義理體系。

2. 美之修

第二個次第是「美之修」。有了見地，下一步在見地基礎上就要「修」和「行」。如何修？也就是如何把通過美的覺醒以實現生命覺醒落到實處，讓它成爲具體的工夫、具體的實踐道路？這也是通過「他山之石，可以攻玉」的方式來落實。一句話就概括了：將儒家所有的實踐工夫、實棧道路，皆視之爲美的實踐工夫、實棧道路。比如說「仁義禮智信，溫良恭儉讓」十德目，還有《大學》「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得」之次第，這些德目或次第不僅是實現良知的過程（良知彰顯的過程），也不僅是通過道德覺醒實現生命覺醒的過程，同時也可以視之爲是通過美的覺醒實現生命覺醒的過程，以及美的實踐過程。總之，它們不僅僅是良知的實踐過程、良知工夫，也是美的實踐過程、美的工夫。

假設我是一個藝術家，我從事的也許是書法，也許是繪畫，也許是舞蹈，或是其他藝術工作，那麼我要如何通過美的覺醒來實現生命覺醒呢？同樣需要通過學習「仁義禮智信，溫良恭儉讓」，以及《大學》的「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得」來實現。

同時，我也可以通過佛家的各種禪修來實現。像金剛乘的寧瑪派就有九乘次第，也就是「外三乘」（聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘）、「內三乘」（事部、行部、瑜伽部）、「密三乘」（瑪哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽），我完全可以通過外三乘、內三乘、密三乘之禪修體系來實現美的覺醒。但過去祇是把九乘佛法孤立地、片面地看待成是真的覺醒體系，當然我們現在仍然繼續承認它是真的覺醒體系，但同時還要再加一個認知：它不僅是真的覺醒體系，也是善的覺醒體系，也是美的覺醒體系。

因此，如果我是一個藝術家，我想通過某種方式來提陞美的覺醒層次，以及通過美的覺醒實現生命覺醒，怎麼做呢？我仍然需要學習基本的技能——假設我是一個書法家，那練毛筆就是我的基本技能，但是除了這些基本技能之外，我還要嚴格地修行九乘佛法，通過九乘佛法來提陞我的書法造詣。這個書法造詣的提陞還只是外在的，更內在的成果是我通過九乘佛法的練習，是在實踐通過美的覺醒以實現生命覺醒之道：我把每一次的書法練習，皆視之爲動態禪修，我就在這種動態禪修中次第升進九乘佛法的禪修訓練。

總之，各家的道統[①]修持皆爲美的覺醒之路。這就是關於美的「見修行果」之「修」的一句概括性的話。什麼叫「美的修行」？美的修行就是各家的道統修持，不管是佛家的八萬四千法門、道家的三千六百法門，還是儒家的各種德目，每一個法門、每一個德目的修持，皆爲美的覺醒之修持。在過去的兩千五百年中，不

① 人類文明和文化在傳承中可明確地分爲「學統」和「道統」。學統屬於形傳範圍，師生之間所傳承的是人類後天形成的經驗知識，所討論的僅關乎人類的客體性之真理，此真理又名「外延真理」。經驗知識和外延真理依據於人類的生產和生活實踐，依據於嚴整的邏輯推理而成就其存在之合理性和合法性，即依據於嚴整的邏輯推理來對人類的經驗和思辨進行證真和證偽。其在歷史上經過師生在授受傳遞過程中形成了一個個學科、學派或傳統，此即名之爲「學統」。
而瑜伽修行、佛法修行和一切旨在身心內在的淨化和生命昇華爲目的的修證系統，除了認可人類一切學統並以此爲堅實基礎外，因生命的內在真理屬於主體性真理（或名之爲「先驗智慧」），爲了配合這種特殊智慧的授受，故在生命學中除了同樣注重形傳的學統外，更注重心傳和神傳。以心傳和神傳爲核心的生命之間的直接授受和智慧的傳承，名之曰「道統」。此道統又有「法脈」「心脈」「生命之脈」等別名。因各類生命修行方法是此前那些已獲生命覺醒者發現的生命內在的真理和法則，此真理和法則本身即含有無窮之智慧和提陞學人之力量，同時這些修行方法內含著歷代生命修行者和證悟者之畢生心血，這些修行方法與借由這些方法而獲得成就者之間已無二無別，故後世學人不僅在「與師相應」的基礎上，可獲得來自其師的能量和智慧以及證悟等，在「與法相應」的基礎上，同樣可以獲得來自歷代借由這些方法而獲大成就者們的生命之加持和啟示。此爲「重道」，即重視道統更深層之涵義。簡言之，學統屬於文化範疇，這些人類文化可以很好地「化民成俗」「讓人成其爲人」「讓人以人的尊嚴而活著」，即充分地張揚人性，並化性成風，由此導民成俗，此皆文而化之之功，故名之曰「文化」。道統所重者，在於如何實現生命內在先驗智慧和自由之彰顯，屬於「內明之智」。故道統屬於文明範疇。
學統傳承的是人類的文化，是「外化之學」；道統傳承的是人類的文明，是「內明之智」。用中國傳統儒家視之，學統屬於「聞見之知」，道統屬於「德性之知」；用中國佛家視之，學統屬於「法相之思辨」，屬於「俗諦」；道統屬於「法性之內明」，屬於「真諦」；用印度哲學和瑜伽學視之，學統屬於「有漏之外知」，道統屬於「無漏之內見」。參見潘麟：《皇冠瑜伽》，黃山書社 2012 年版，第 89—91 頁。

管是實踐道家、佛家的各種禪修，還是踐行儒家的各種德目，都沒有特別顯著地帶來美的覺醒和美的提陞，爲什麼？爲什麼我們現在認爲可以？

其實就是因爲沒有這個認知，因爲我們的師父從來沒有這樣教導過我們。一代一代的師父都只是教導我們通過大手印實修、大圓滿實修，能夠帶來真的覺醒，能夠做到破妄顯真而成佛。我們就接受了這個法種、這個概念，它像種子一樣種在了我們的心裡。從此，我們就根據上師這個教導去修行大手印、大圓滿、道果法，在山洞中修行了幾十年以後，我們真的成了大菩薩、大持明，乃至成了佛。但是，這個時候我們並沒有在美上有特別的造詣和覺醒，我們衹是成爲一個通常意義上的大成就者、大持明者，這是爲什麼？根本原因就是當初教導我們的上師，沒有給我們種下美的種子以及善的種子，沒有告訴我們通過大手印、大圓滿、道果法這一系列禪修，不僅可以給我們帶來真的覺醒，同時也能夠給我們帶來善的覺醒和美的覺醒。

現在，我們接收到了來自上師的傳承與教導，我們就在腦子裡深深地紮下了一個認知，這個認知就是種子。什麼種子呢？大手印、大圓滿、道果法這種獨有的禪修方式，不僅能夠喚醒、強化、彰顯我們心性中的真（真相、實相、真理、真如），同時也能夠喚醒、強化、彰顯我們心性中與生俱來的良知（善、道德），同時也能夠給我們帶來美的覺醒。我們對此深信不疑，因爲這是來自聖賢的教導，當然深信不疑。

在這種深信不疑中，我們開始投入大手印、大圓滿、道果法的實修。在實修的過程中，果然驗證了來自上師的教導，什麼教導呢？大手印、大圓滿、道果法不僅能夠有效地喚醒、彰顯真（真相、實相、真理、真如），而且在實踐的過程中，我們確實體會到、領悟到、實證到另外一些除了真之外的內涵：發現自己的良知、自律道德也被喚醒了，這與真如、真理是同步被喚醒的；同時也發現自己對美的領悟、對美的感受、對美的體驗，同步被極大地、清晰地、真實地喚醒了。

通過自己的實修實證，我們得出結論：上師、聖賢誠不我欺，大手印、大圓滿、道果法果然能夠喚醒我們美的意識、美的覺醒，果然能夠有效地彰顯我們心性中與生俱來的美，讓我們在美中獲得幸福感。美首先是讓我們幸福的，我們在欣賞美的時候，感受到的是愉悅和快樂，這種愉悅和快樂統稱爲「幸福」。同時美確實能夠給我們消除四大（地水火風）、五蘊（色受想行識）的種種束縛，也就是解脫所描述的那些境界，我們在美中都能夠依次實現。比如說，它可以有效地消除我們的身口意三業，有效地轉變我們的基本存在狀態——依他而在的「他在狀態」。之前因爲處於「他在狀態」，所以處處是束縛、處處是枷鎖。但是當我們的美被喚醒以後，我們就發現自己逐步地由依他而在的「他在狀態」，轉爲依自而在的「自在狀態」，也就是解脫狀態。「自在」和「解脫」是同義詞。在美的覺醒和彰顯過程中，我們由外到內一層一層地深入，開始轉他在爲自在、轉無明爲明——我們的他在、無明逐漸消失，我們的智慧、般若、五智逐漸開顯，這些覺受都很真實，與佛家經典、儒家經典等所有經律論描述的完全一樣。

因此我們得出結論：不僅真的覺醒可以給我們帶來實實在在的解脫，善的覺醒同樣能夠給我們帶來真真實實的解脫，美的覺醒同樣能夠給我們帶來和善的覺醒、真的覺醒一樣的解脫——由外及內逐層解脫，直至成佛。也就是說，成佛之路有三條：一條是真之路，一條是善之路，一條是美之路。廣義一點講，這不光是成佛的三條路，而是成爲一切聖賢的三條解脫之路、成就之路，哪三條？就是真善美這三條。

之前，關於真的解脫之路和善的解脫之路我們講了很多。借助儒家的經典，我們重點講了善的解脫之路；借助佛家的經典，我們重點講了真的解脫之路；現在，我們又講了通過美的覺醒實現生命覺醒的美的解脫之路。人類大體上就這三條解脫之路，再也沒有第四條了。這就是美之修。

美之修跟美之見一樣，並沒有單獨的通過美的覺醒實現生命覺醒的修行之路。所以，我們仍然是借助真的覺醒之路和善的覺醒之路，也就是借助佛家和儒家來實現這條美的覺醒之路。佛家的成佛之路和儒家的成聖之路，瞬間完全可以變成美的覺醒之路，衹要帶個意識進去就夠了。這是「共之道」。

如果問美之修有沒有「不共之道」，那也是有的。就是把所有的藝術活動過程，都視爲是通過美的覺醒實現生命覺醒的實踐之路。比如說，我練習書法，就是在實踐通過美的覺醒以實現生命覺醒這一道路。在過去，人們練習書法衹是爲了提高技藝，並沒有通過他們這一生的書法實踐與練習以實現美的覺醒，也沒有通過美的覺醒以實現生命覺醒。拉二胡也是藝術活動，儘管二胡拉了一輩子，過去的人最多也衹是拉成了一個二胡高手而已，直到臨死的時候，他們還是以地地道道的凡夫身份死去，並沒有從這一輩子的二胡活動中拉出生命的覺醒，並沒有從這一輩子的二胡活動中拉出佛或菩薩來。爲什麼？不是說美的覺醒即生命的覺醒嗎？他們在深入練習二胡的過程中，不就是深入美的實踐和美的覺醒過程嗎？那這個美的實踐和美的覺醒過程，爲什麼沒有實現生命覺醒和生命解脫？

那是因爲見地出了問題。之所以叫「見修行果」，就是因爲「見」擺在第一位。首先得有見地，再去實踐才可以。有見地基礎的實踐和沒有見地基礎的實踐，是有本質上的差別的。如果有一個人告訴他「你拉二胡的過程就是喚醒美的過程，喚醒美的過程就是生命覺醒的過程」，當把這一套體系給他講完，再把佛法的「戒定慧」這一套體系跟他講完，以及把儒家的「仁義禮智信」這一套體系跟他講完，他吃透以後就建立起了通透、圓滿、正確的見地，在這個基礎上再帶進一個意識就可以了。什麼意識？「我此時拉二胡已經不是通常意義上的拉二胡了，我此時的拉二胡就是一場美的實踐、美的修行。我每一次的拉二胡都是一場美的實踐、美的修行，這與佛家打坐、禪修，以及儒家踐行仁義道德的目的是完全一樣的。儒家踐行道德是通過善的覺醒實現生命覺醒；和尚在山洞、無人區等地打坐禪修是通過真的覺醒實現生命覺醒；我此時在一個無人打擾的房間裡很投入地拉二胡，也是爲了生命覺醒，我拉二胡已經不是簡單地爲了娛樂耳目了。」

我們這次講生命美學，糾正了一個非常重要的觀念，什麼觀念呢？就是過去的人對美學和藝術的認知太低，他們認爲所有的藝術——不管是書法、舞蹈、繪畫還是小說，都衹是休閑娛樂之用。我們生命美學在這裡給出了一個明確的結論：藝術不是低劣的娛樂，它是極爲嚴肅而莊嚴的實現生命解脫的三大道路之一或曰三大途徑之一，極爲神聖而莊嚴。

這一點要從認知上改變過來。認知就是種子，你有什麼樣的認知，就相當於給自己播下了什麼樣的種子。如果你僅僅把拉二胡、練書法理解爲娛樂耳目、打發時光的活動，那麼就算你實踐了一輩子，比如實踐了五十年，或是實踐了一百年，你的身心都幾乎不會有任何變化，這是由你的見地決定的。反之，如果你在見地上發生了重大變化，從此堅定地認爲，「我拉二胡也好，彈鋼琴也好，我無論做任何與藝術相關的實踐都是爲了通向生命覺醒，都是爲了達到生命覺醒這個目的」，就是這一個認知的變化，同樣是拉二胡，你的結果完全不同。

所以說，見地不同，結果就不同。同樣是這片天地，同樣經歷了破土生長這個過程，但是由於播下的種子不同，它開出來的花與結出來的果就完全不同。之前長出來的也許是很不好的花和果子，有了很好的見地以後，出來的花和果子就完全不同。這就是關於美之修的內容。

3. 美之行

第三個次第是「美之行」。修和行之間有什麼差別？我們有一個傳統的定義：坐上爲修，坐下爲行。由於藝術活動不好理解成「坐上」與「坐下」，我們姑且這麼理解：以拉二胡爲例，在拉二胡的時候爲修，不拉二胡的時候爲行。你不可能二十四小時都在拉二胡，假設你每一天拉兩個小時二胡，那麼兩個小時之外的二十二個小時都叫「行」，拉二胡期間都叫「修」。總體來說，行的時間比修的時間要多得多。就算人再勤奮，每一天花十個小時拉二胡，已經很勤奮了，那麼二十四個小時減去十個小時，也還有十四個小時不在拉二胡的狀態，這個不在藝術實踐的日常生活過程就被稱爲「行」。

所謂「修行」「修行」，意思是「修」和「行」是結合起來的，不是光有修沒有行的。「行」又分爲兩種，一種叫「有爲行」，一種叫「無爲行」。有爲行比較低級一點，無爲行高級一點。

那麼具體到藝術行爲中，什麼叫「有爲行」？還是以拉二胡爲例：你拉二胡一段時間後不拉了，儘管不拉了，但是你滿腦子會刻意地想著自己拉二胡時的那種感受、那種體驗、那種狀態，以及手指的各種運用，這就屬於有爲行。有爲行屬於初級階段，但是要十分投入。也就是你不拉二胡的時候，要和拉二胡的時候一樣忙碌、一樣投入，你要去琢磨怎樣把二胡拉好，以及拉二胡給自己帶來的那種旋律的感受、那種美的感受，這些你都要很刻意、很用心地去領悟、去感受，這叫「有爲行」。

到了無爲行的時候，就屬於高級階段了。這個「無爲行」就是我們儒家所說的「聖賢化境」。到了聖賢化境的時候，你就完全不用刻意去感受——此時天地皆二胡，天地皆音樂，天地皆美。你所有看到的、聽到的、感受到的、想像到的全部是美的世界，你每一天都徜徉在這個美的世界中，感受著這個美的世界。

我們可以用一句話來概括有爲行和無爲行：在有爲行階段是「我覺醒美」，在無爲行階段是「美覺醒我」。或者換一種表達方式，在有爲行中也即在日常生活中，我積極主動地去創造美、感受美、提陞美，這都是建立在非常積極主動的有爲之上的，所以叫「我去創造美」「我去感受美」「我去提陞美」，這都屬於「我覺醒美」的範圍。這是初級階段——美就像一個東西，我天天去追它。到了無爲行的高級階段，則是美來追我、美來找我、美來創造我，美來不斷地淨化我、提陞我、覺醒我。衹要我放鬆、坦然，並且處在「開放、虔誠、接收」的狀態，那麼美自然就從四面八方通過我的聽覺、視覺、感覺乃至整個存在走進我的生命世界，以淨化我、提陞我。總之，有爲行和無爲行都屬於「修行」的「行」，是「行」的兩個階段。

但無爲行階段是建立在有爲行的基礎上，是有爲行的昇華，因此首先得打好有爲行階段的基礎，才能進入無爲行中。也就是，一個藝術家首先要有一個非常好的有爲行基礎。但這個有爲行基礎具體到每個藝術門類中是不一樣的，如果是一個舞蹈家，那就得把關於舞蹈的所有基本功全部練好，這些基本功都屬於有爲階段。衹有把有爲階段的基本功做得很扎實、很熟練、很到位，下一步才能進入無爲階段。因此，所有的無爲階段都是建立在有爲階段的基礎上。如果有爲階段做不好，無爲階段也不會好。雖然不同藝術門類的基本功是不一樣的，但不管是哪一種藝術門類，都一定要嚴格地接受基礎訓練——把此藝術門類所有的基本功和相關練習全部嚴格地做到位，不可以偷懶、打折。只要把基本功做好了，進入無爲階段就像翻跟頭一樣，一翻過去就變成了無爲階段，到了無爲階段的時候就會更好。如果有爲階段的基礎打不好，無爲階段也不會好。這是關於「見修行果」的「行」的內涵。

我們前段時間曾經提出過一個概念：關於修行，不是說我給你傳了一個法，你就能修好的。上師給你傳一個法，尤其是傳一個大法固然很重要，但更重要的是修法所在的身心環境，或者說內外環境。美的覺醒也是如此，不是說我講了一個關於「美的覺醒」的法，你聽進去了，然後開始使勁拉二胡，你就可以獲得美的覺醒了。當然，拉好二胡是很重要，也就是通過某一種藝術門類的實踐來獲得美的覺醒，這是完全必要的，但是光有這一點是不夠的。除此之外，你的三觀（世界觀、人生觀、價值觀）、你的整個環境（包括自然環境、社會環境以及整個身心環境）都要達到很高的要求，都要與你所追求的覺醒道路相匹配才可以。怎麼理解呢？

比如，真的覺醒道路和善的覺醒道路，對周圍環境的要求就是不一樣的。就以佛家爲例，佛家走的是真的覺醒道路，它一開始是盡最大的可能提倡你避世出家，你在避世出家的基礎上再經過各種「戒定慧」的嚴格修行與實踐，最後成爲佛。這是大體上的真之路的要求。善的覺醒之路恰好相反，它還就是要你結婚生子、成立家庭，因爲它提倡的是入世修行。也就是，不同的覺醒之路對修行人內外環境的要求、言行的要求是有差別的。

美的覺醒之路和善的覺醒之路、真的覺醒之路又是不一樣的。藝術家就要有一種獨特的生活方式，這種方式和儒家的道德家、佛家的修行家都不一樣。佛家的修行家對於生活的要求是盡可能簡單，盡可能不被打擾，盡可能出世或避世。儒家的道德家就正好相反，要求成家立業，要求四平八穩，要求穩重……而一個通過美的覺醒實現生命覺醒的藝術家則完全不一樣：他很隨性，他的家庭環境亂糟糟的，甚至他留著長髮，他既不出世，也不嚴格按照世間的標準來生活……

藝術家裡面又細分爲很多類，每一類都是不一樣的。比如說，舞蹈家裡面一個典型的例子就是楊麗萍，她的生活方式就和畫家的生活方式不一樣。楊麗萍留有長長的指甲，她是出於跳孔雀舞的需要而留的；此外她爲了保持身材，據說（衹是據說，細節我不知道）已經三十多年沒吃米飯等主食了，只吃水果、花瓣維生。她爲什麼這麼做呢？她不是簡單地爲了保持身材胖瘦的，她是出於保持身體的敏感性和靈活性才這麼做的。常人對楊麗萍不吃主食的做法理解得太簡單了——衹是理解成她是爲了減肥才這麼做，其實不是的，她這麼做是爲了保持身體的敏感性和靈活性。她要處在高度的敏銳狀態，這樣很多細節才能感受到。比如，她的身體就能夠感受到空氣的流動，因爲她跳的是孔雀舞，而包括孔雀在內的鳥類對空氣的流動乃至空氣冷熱的不均勻性都能夠感受到，她要保持鳥的這種敏銳度。這一股空氣裡面含的熱氣成分多一點，那一股空氣裡面含的冷氣成分多一些，鳥兒都能清晰地感受到。如果某只鳥需要熱空氣，它就會往熱空氣方向飛一飛；如果某只鳥覺得很熱，需要冷空氣，它就會往冷空氣方向飛一飛……也就是說，鳥兒對空氣的冷熱，包括空氣的密度、氣壓等的感受都是非常強烈的。

楊麗萍選擇那樣的生活方式是爲了提陞身體的敏感性，就像鳥兒一樣對空氣流動、氣壓、氣溫等各種情況都要很細膩地感受到。不像我們常人，說實話我們的皮膚太粗糙了，我們對空氣冷熱的感受都很遲鈍，所以我們對環境的敏銳度極低。而楊麗萍要跳孔雀舞，就要深度地進入孔雀的狀態，包括進入孔雀對周圍空氣的感受狀態等，她要盡可能地保持跟孔雀一樣的敏銳度，因此她不吃米飯等主食，她這麼做是有更深層的含義的。她這種藝術家跟別的藝術家又不一樣，比如一個畫家就不需要通過不吃主食來進入狀態。也就是說，不同的藝術門類是有自己獨有的一些風格、一些特色的。

那麼，通過美的覺醒實現生命覺醒的藝術實踐方式，或者說以藝術家的方式獲得生命覺醒，應該要匹配怎樣的內外環境，你們要自己去探索出來。一方面可以通過師承獲得，也就是一代一代的師父傳下來的關於這種獨有的藝術門類的生活方式以及言行方式，你們把它繼承下來；另一方面，在此基礎上你們還要與時俱進地探索，在這個新時代背景下，這種藝術實踐門類所應具備的內外環境、條件等等。我衹能說到這個程度，剩下的要靠你們去摸索。因爲不同的藝術門類有不同的要求。就像彈鋼琴，它的要求和別的藝術門類是不一樣的，它對手指乃至整個手臂的保護，以及保護手指所需的相關生活方式，都有一套自己的東西（要求）。比如說他不能拿筷子，因爲長期拿筷子對他的手指會產生不好的影響，他必須用勺子吃飯——這裡衹是打個比方，因爲我不是鋼琴家，衹是假設他需要這樣做。如果你走的是道德覺醒之路，這些生活方式完全是不需要的。

道德覺醒自有道德覺醒的那一套體系。儘管真善美是完全相通的，即全真是美，全美是善，全善是真，但是在具體實踐過程中，美的覺醒之路和善的覺醒之路、真的覺醒之路，在生活方式等內內外外各方面還是有較大差異的，這是不能混淆的。那麼，你要是走美的覺醒之路，就得按照美的覺醒這個規矩來；要是走善的覺醒之路，就得根據善的覺醒這個規矩來；要是走真的覺醒之路，就得按照真的覺醒這個規矩來。這些通通屬於行的範圍，也就是藝術實踐之外的日常生活的範圍都屬於行。

總體來講，「行」大概分爲兩類：一類是「有爲行」，一類是「無爲行」。這是兩種不同的境界，有爲行屬於初級階段，無爲行屬於高級階段。到了高級階段的時候，就不會像有爲階段那麼機械、教條、生硬地

遵守一些規定。在初級階段的時候，那些規定你必須遵守。但是到了高級階段的時候，在保留有爲法這些基本原則、基本特性的基礎上，又能夠揮灑自如，有點像孔子說的「從心所欲不逾矩」。這就是「行」的兩個階段。

4. 美之果

最後一個次第是「美之果」。美是什麼？這就涉及我們的大手印、大圓滿一個非常重要的概念——「明體」[①]了。得見明體者才正式入道。在我們佛家，得見明體和不得見明體是凡聖的分界線，也就是沒見過明體的是凡夫，見過明體的是菩薩，所以明體是凡夫與菩薩的分界線。見了明體就登了菩薩地（一地菩薩或曰初地菩薩），那麼沒見明體就是沒登地，沒登地就是凡夫。這個「地」是什麼意思？「地」就相當於台階的意思。「地」就是明體，我們給它起了個名字叫「明體」，實際上就是「心性」之別名，也就是禪宗所說的「明心見性」。明心見性又分爲三大類。

如果你走真的方式，那就是走佛家的方式，也就是通過真的覺醒來實現生命覺醒。那麼佛家對明心見性有一個描述，說你見到的明體（心性）具有三大特徵——空、明、現。「現」先不談，先談「空」和「明」這兩大特徵：見到明體的人一定是見到了空性，不管見到的多不多，反正肯定是見到了空性，同時空性中還有明性（這個「明」是智慧的意思），這是佛家的標誌。

如果你走善的方式，那就是走儒家的方式，也就是通過善的覺醒來實現生命覺醒。那麼同樣是見心性（明體），儒家見到的心性是不是跟佛家一樣呈現出空性和明性呢？不是這樣的。那麼它的呈現方式是什麼？儒家這個明體、心性不是以空明的形式呈現，而是以良知的形式呈現，也就是以道德的形式呈現。一個見到明體、心性的儒者，突然之間會對道德有一種難以言喻的理解。這種理解可以歸納爲幾點：

第一，他立即認識到，「道德即是我的生命，生命即是我的道德，道德、心性、生命是分不開的」。這是第一點，先給「道德」定性——「道德」是什麼？「道德就是我的生命，道德就是我的心性。」這一點他見得十分清楚，而且從此再也不疑。

第二，從見良知開始，從見心性開始（注意，這是儒家意義上的見心性），他一定是把道德和性命、生命同等地看待：「你可以殺了我的身體，但是你不能剷除我的道德，我一定會用性命捍衛我的道德。爲什麼？因爲我真真切切地看到了：性命就是道德，生命就是道德，道德就是性命，道德就是生命。所以，我願意爲了道德而犧牲一切。」道德是至高無上的，這都是能夠真真切切見到的。如果你沒有見到，一定會出現另外一種現象：道德低於你的性命，當道德與你的生死發生衝突的時候，你一定放棄道德而選擇保命，不會殺身成仁。一個儒家意義上的明心見性之人、見了明體之人，一定是從此以後「一見萬年」，並且在這一見之後，必要時殺身成仁。在這一見之前，他一定是殺仁成身，就是放棄道德成全他的身體。所以，見到明體、心性的儒者，首先是認識到道德就是心性，道德就是生命；其次是一定會在此後的言行中，把捍衛道德和捍衛生命放到同等重要的位置上，必要的時候會選擇殺身成仁。

第三，他一定以道德爲終極皈依，就是以良知爲自己此後所有言行的天然的最高審判標準，不因良知之外的任何學說理念而動搖。當外在的學說理念與他的良知發生衝突的時候，他會毫不猶豫地像丟垃圾一樣地丟棄別人強行塞給他的各種外在的學說理念。一句話，從此以後，他一定會自然而堅定地以他內在的良知來

① 在佛家大手印和大圓滿中，學者需廣拜明師，親近大善知識，還要深入浩瀚經論，若干年後逐漸理明法透。之後尋找一處清淨之地，開啟內聖之旅，佛道曰閉關或曰住山，吾儒曰退守或曰潛龍。如若真實達到理明法透，身心必生清明。此清清明明，在儒家曰良知，曰仁義，曰四端之心；在道家曰元神，曰性光；在禪家曰般若，曰禪意；在金剛乘（大手印體系和大圓滿體系）曰明體，曰光明。明體即此清清明明，或曰清淨明分。這是其中一種見明體的方式：苦讀經論以至理明法透，而得見明體。另一種見明體的方式，是上師爲弟子指示明體，弟子也就彰顯了明體。

作爲他所有言行的最高指揮官和審判官。也就是說，他通體內外的一切言行皆是良知之顯現、良知之外化……如果要接著說，我們還可以再歸納出很多條來，但我們現在就此打住，不再解釋了。

總之，佛家的明心見性，是以空明的方式呈現；而儒家的明心見性，其呈現方式跟佛家是有稍稍的差異的，這些差異就表現爲我上面歸納的這幾點。因爲儒家是以道德覺醒爲主，它把心性認同爲自律道德、認同爲良知，又將其通過言行呈現出來，所以跟佛家是不一樣的。

那麼，通過美的覺醒實現生命覺醒的藝術家，當他們哪一天通過自悟、自覺（苦讀經論以達理明法透），或是經過師父的點化見到了心性，呈現在他們精神中和生命中的心性，也就是所謂的「明體」是什麼樣子的呢？他們精神中呈現出來的心性、明體的樣子，跟儒家的道德家、佛家的修行家（禪修家）是完全不一樣的——「完全不一樣」這個措辭是不準確的，應該說「有重大差異」才對。

藝術家的明體、心性呈現的形式是什麼呢？答：是美的形式。但由於藝術門類不同，各門類藝術家的明體、心性在呈現上又有些微的差異：如果他是一個畫家，那麼他明白的這個心性是以難以言喻的色彩形式呈現的；如果他是一個音樂家，那麼當他明心見性以後，他明白的這個心性是以音樂旋律的形式呈現的；其他的藝術門類都以此類推。總之，心性就是以他所從事的藝術門類的基本原理來呈現的。

具體點講，如果他是一個音樂家（至於他是搞什麼音樂已經不重要了，因爲不管是什麼音樂，其基本原則都是一樣的，衹要是從事音樂這種藝術門類的音樂家就行），哪一天他明心見性了，突然之間他對天地間就有了一個理解：「啊！天地就是一個旋律。」這個旋律極度抽像而又極度具象：它非常抽像，抽像到他用語言都表達不清；但是它又極度具象，什麼意思呢？他從此以後，可以駕馭所有的旋律，可以隨意揮灑，想創作什麼樣的旋律就創作什麼樣的旋律。換言之，從此以後他是旋律的主人，不再是旋律的奴隸，不再被動地接受旋律，而是他就是旋律。他想創造什麼旋律都可以。他就是超級貝多芬，他想創造任何交響樂，都揮灑自如，瞬間就好，揮手即來。因爲他是一切旋律的主人，他深刻地理解了旋律的內涵：他知道悲的旋律、喜的旋律、哀的旋律、滿足的旋律、不滿足的旋律……總之他知道人間所有的旋律，他認爲天地間（包括人的身心）都是由旋律組成的，除了旋律再無其他，所以說他對旋律有著難以言喻的理解。

如果他是個畫家呢？他明心見性以後，就會對色彩有著難以言喻的理解。色彩的極致就是沒有色彩。他對「沒有色彩」和「色彩」這兩者的本質，以及如何從沒有色彩中產生出各種色彩，都擁有難以言喻的理解。他看到色彩就是智慧，不同的色彩有不同的智慧，用佛家的話說就是五色智慧——白色是「法界體性智」、藍色是「大圓鏡智」、黃色是「平等性智」、紅色是「妙觀察智」、綠色是「成所作智」。他通過駕馭不同的色彩、領悟不同的色彩、融入不同的色彩，領悟了不同的智慧。他認爲整個世界就是色彩及以色彩形式存在的「五智」。

五色就是五智，五智就是五色。五色、五智與內五蘊（色受想行識）、外五大（地水火風空）的解脫沒有任何差別。在五色和五智中，外五大獲得瞭解脫；在五色和五智中，內五蘊也獲得瞭解脫。也就是說，在五色和五智中，外五大與內五蘊全部獲得瞭解脫。

怎麼解脫的？所有的外五大、內五蘊都自動自覺地轉化成了五色，五色又自動自覺地轉化成了五智。注意我的措辭，十分重要：是「自動自覺轉化」，不是「人爲轉化」，此處無我，沒有人爲。這是往回轉的過程，這個過程在道家叫「逆則僊」。還有一個是「順則凡」的過程：這個畫家完全明白，五智或曰五般若是怎麼變成五色的，五色又是怎麼凝固、具體化成外五大與內五蘊的。也就是，上下兩條路他全通，或者說回去的路和回來的路他全通。「回去的路」（回歸空性的路）就是：外五大和內五蘊怎麼一步一步、一層一層回去，變成五光——五光就是五色，五色又變成五智，五智又變成一智，也就是「空智」或者說「空性」。「回來的路」（空性演化萬物的路）就是：空性怎麼變成五智，五智又怎麼演化出五色也即五光，五光又怎麼

演化出外五大與內五蘊。整個過程他全部知道。就是因爲他十分精通色彩的本質，所以他可以駕馭天地間所有的色彩。在他眼中，色之外無智，智之外無色；五色之外無世界，世界之外無五色，整個世界都是五色，五色即世界，世界即五色。

他通過這種方式完全理解了這個世界是怎麼墮落的，又是怎麼昇華的，以及在墮落與昇華的過程中，美與丑是怎麼變化的。他完全知道美的本質，在他眼中美的本質就是五色；他也完全知道五色與美之間的關係，以及五色怎麼缺失而變成了丑，丑又怎麼被照亮而轉化成了美，他完全瞭解。所以他能夠駕馭五色，他是一個超級畫家，他能創造出世界上最美的繪畫作品，同時又在最美的繪畫作品中完成了超越。他能夠讓美具體呈現到畫布上，又能夠讓畫布昇華爲覺醒。這一套他完全能夠做到。這就是通過色彩來領悟明體。

不同的藝術形式所呈現的明體是不一樣的。對於一個畫家來講，他的明體就呈現爲色彩：他知道五色的本質是五智，也知道五智的本質是五色，他全部知道。那麼，對於一個從事音樂的藝術家而言，他見到的明體、心性不再是五色，而是五音。「五音」就是我們中國音樂所說的「宮商角徵羽」。五音可以配五行、五臟、五智……一個見了明體的音樂家真正瞭解了五音的本質：五音的本質是五智，五智的本質是五音，它們互爲對方的本質。這個時候他對音樂的理解是：音樂就是生命，音樂就是心性，音樂就是解脫，這個世界是由音樂組成的。在他眼中，泰山是不存在的，它是以音樂形式存在的泰山，泰山只是一個音符；不僅泰山如此，包括長江在內的一切都是音符、都是五音。這都是自動呈現出來的，這就叫「明心見性」，這就叫「見明體」。

不同的道路——不管是真的覺醒之路、善的覺醒之路，還是美的覺醒之路，最終的歸宿都是一樣的，這個歸宿都是心性的覺醒，都是生命的覺醒。但是在過程中，三種道路是有較大差異的，美的覺醒呈現的方式不一樣，善的覺醒呈現的方式又不一樣，真的覺醒呈現的方式又不一樣。

我們過去講大手印、大圓滿的時候，重點是把大手印、大圓滿作爲真的覺醒來講的。但是，將其定義爲通過真之路來實現生命覺醒這樣的講法太過單一了，不是說錯了，而是太過單一了。應該再補充上這一點：大手印、大圓滿裡面還含著善的覺醒、美的覺醒。

其實，大手印、大圓滿同時包含著真善美的覺醒，而不僅僅是真的覺醒。但過去幾千年來，我們都視之爲是真的覺醒，我們認爲裡面似乎不含善的覺醒與美的覺醒。這是一種偏見，是一種認知上的不足。其實大手印、大圓滿裡面既包含真的覺醒之路，也包含善的覺醒之路，更包含美的覺醒之路。所有的藝術家都應該深入修行大手印、大圓滿，因爲大手印、大圓滿之路就是美的覺醒之路。同時也可以說，所有的儒者都應該修行大手印、大圓滿，因爲大手印、大圓滿之路就是善的覺醒之路。

當年，第三期儒學代表人物——「新儒家三聖」之一的梁漱溟[①]就跟貢嘎活佛修行過大手印、大圓滿，而且修行了幾年。但很可惜，他並沒有把大手印、大圓滿和他後來所追求的儒家道德覺醒之路結合起來。他認爲這是兩條路：大手印是真的覺醒之路，儒家是良知的覺醒之路。但其實它們是同一條路，他沒有認識到這一點，這是很遺憾的事。那麼，他的遺憾就由我們這一代來彌補上，也就是他的認知、見地之不足由我們這一代來糾正和彌補。如果當年他能夠像我們這樣認識到大手印之路既是真之路，也是善之路，那麼他的成

① 梁漱溟（1893—1988），蒙古族，原名煥鼎，字壽銘，曾用筆名壽名、瘦民、漱溟，後以漱溟行世。梁先生晚年著文《自述早年思想之再轉再變》，把自己的思想發展分爲三個階段：1. 二十歲以前的思想接近西洋近代功利主義。2. 1911 年至 1920 年，轉入印度的出世思想。3. 1920 年冬天放棄出家念頭。梁漱溟到三十歲的時候就經歷了三個思想發展階段。這當然是一個奇人。從梁先生的自傳性文字以及日記裡可以看到很多佛教修行的記錄。梁先生自述十七歲就有了出世的想法，二十歲開始讀佛經，二十一歲開始素食，並且向父兄表示了出家的志願。1917 年夏天曾南下湖南欲往衡山出家爲僧未果。1917 年 12 月進入北京大學任教以後就逐漸斷了出家的念頭，但是仍然和佛界有密切來往，經常在北京西郊的極樂寺和摩訶庵靜養。1924 年他辭去北大教職轉入社會活動，領導鄉村改造，代表民盟參與政治事務，這些都使得他很難有時間靜修佛理，儘管他曾經號召鄉建幹部要「以出家的精神做鄉村工作」。1946 年末國共和談破裂，梁漱溟退出政治活動，回到重慶從事辦學和研究。我們從他 1947 年的日記看到，他又開始了佛教修行。更重要的是他在 1949 年夏天皈依白教（噶舉派）貢嘎大師，接受了灌頂禮。密教成爲他此後的重要修行內容。我們在他 1949 年和 1956 年的日記裡看到很多密教修法和經典的記載。1966 年，紅衛兵來抄家並現場批鬥梁先生夫婦。在這種艱難的環境下他寫作了《儒佛異同論》。1977 年至 1979 年的日記裡也有很多修佛的記錄。參見王宗昱：《梁漱溟：最後的儒家，還是最後的佛家？》，《中華讀書報》，2015 年 12 月 9 日。

就會大得多。但是很遺憾，他在內聖之道的領悟與實踐方面，還是有重大偏頗和問題的。這是歷史問題，咱們就不討論了。

這就是生命美學的「果」，即通過美的覺醒實現生命覺醒之果。這個「果」是什麼？就是通過美的形式成功喚醒心性，又通過喚醒心性的形式來彰顯美、實現美、圓滿美。這個過程就是「見修行果」之「果」。它也有明體，但是它的明體呈現形式跟佛家的不同，跟儒家的也不同，它有它自己獨特的呈現形式。這就是我們剛纔說的：如果你從事音樂，這個明體、心性的呈現形式就是「五音」；如果你是畫家，從事與顏色有關的藝術門類，那麼這個明體、心性的呈現形式就是「五色」。其他的都以此類推。不管是以五音還是以五色的形式呈現出來，都是藝術家獨有的心性呈現形式。這是美之路有別於善之路、真之路的獨特個性。

關於「生命美學」就講這麼多。

論藝術創作與生命覺醒

自從人類有了自覺意識以後，就必須背負著它帶給我們的幾乎難以承受的重量走過艱難的一生。這是不是宗教裡所謂的「人的原罪」？比如說，自從我開始將藝術作爲終生事業以來，就時常難以自控地冒出這樣的念頭：假如在火星上住著一大群有智能的生物，或在銀河系之外的某個星球上居住著一群有著高等生命性狀的生物，在「他們」那裡，在「他們」的文明裡，會不會出現藝術？如果他們的文明裡沒有藝術，爲什麼？如果有藝術，會和地球人類文明中的藝術相似嗎？如果不一樣，那會是什麼樣子？是超出我們想像和臆測之外的某種形式嗎？

難以確知何時第一次從腦中閃過這些被自己或他人看來稀奇古怪的念頭，但這些不知何來、不明何往的念頭在我的大腦中盤桓了很長時間。它們緊緊地抓住我的思緒，漫無目的地神遊在莫測幽遠的宇宙裡……

就像哲學是什麼或靈魂是什麼一樣，至今我們也不知道藝術究竟是什麼。正如我們墜入了愛河那樣，滾燙的太陽在體內燃燒著，彼此產生巨大的吸引力。激動、亢奮、神秘的焦慮——我們會說：「看啊！神奇而偉大的造物者，您的榮耀在我身上被幸運地實現著，您給我的生活帶來了最幸福的時刻！」我們墜入了愛河，我們在愛著他人又被他人愛著。可激動是愛嗎？不是。亢奮是愛嗎？不是。神秘的焦慮是愛嗎？不是。愛是什麼？天下人都在談論它，從遙遠的古代到時尚的當代，人們用詩詞吟它，用歌曲唱它，用文學描繪它，但至今沒有人完全說得清它！到目前爲止，但凡帶有關於人生宇宙根本問題的問題，對我們而言全是神秘的、未知的、難以意料的。

有一點似乎是可以明確的，無論何種門類的藝術——雕塑、音樂、繪畫或其他藝術形式，都必然關乎生命：它們或是對生命的表現、反映、感激，或是試圖揭示生命的某種未知性狀與功態。這纔是藝術的真正功能之所在。

藝術的神秘性來源於生命的未知性。藝術來源於生命。假如世上從未出現過生命這一神光，那麼藝術創造的原動力和藝術賴以生長的土壤將會在哪裡呢？我們甚至將不會知道藝術的存在意義和價值。正是生命的神光，方纔賦予了藝術在這個世界上誕生、發展和存在的意義和價值。

正如生命和藝術是表現與被表現、存在與被存在的直接關係、互生關係，在我們還沒有認清生命本性及其內在法則的前提下，不可能試圖揭開藝術的本質面紗，甚至無法給藝術預設評判的標準。就藝術的創造和存在的意義而言，目前衹能把它確定爲是人們反映生命、融入生命、表現生命、經驗生命的諸多方式中的比較有效的、生動的、有魅力的、直接的方式；就藝術的創造和存在的價值而言，目前衹能確定爲，它是我們實踐生命、喚醒生命、領悟生命的諸多門徑中的一條有著自己獨特性質的大道。

人，生命在地球上最高貴的榮耀，是不可定義的，「人」大於一切主觀和客觀上對其的定義和定性。人曾經給許許多多事物以定義和定性，可人自身卻拒絕一切定義和定性。人似乎有一種先天自主的對一切附加於自身的諸種定義和定性的反叛與解構的本性。當人們欣喜地、自信地給出某個自以爲準確無誤的定義後，很快就會發現那個所謂的「準確無誤」的定義實屬荒謬。當人們從其內部湧現出來的生命力量無情地粉碎、瓦解、拋棄後天附加的種種定義時，人們遺憾地發現自己先前的愚昧和無知，甚至還應捎帶上些許魯莽和缺乏教養。

儘管如此，人們還是冒著生死抉擇的勇氣，竭力給予「斯芬克斯之謎」[①]一個又一個力圖精闢的謎底。西方的智者就曾經給「人」下過這樣的定義：人是萬物存在的尺度，也是萬物不存在的尺度。時至今日，似

① 斯芬克斯之謎（Riddle of Sphinx）是出自《俄狄浦斯王》的戲劇，即一種動物早晨四條腿，中午兩條腿，晚上三條腿走路，腿最多的時候，也正是速度和力量最小的時候。斯芬克斯後來被比喻作謎一樣的人和謎語。

乎我們仍然認爲這個定義「正確無誤」，在藝術存在和創作中表現得尤其明顯。

藝術和人一樣，它們的存在純屬偶然。有一千個一萬個理由決定我們根本就不會誕生，除了「我們已經誕生了」這個理由以外，其他理由都可以證明我們根本不曾存在過，不曾誕生過。藝術在創作時不也是如此嗎？羅丹的雕塑、畢加索的繪畫、肖邦的音樂……除了能證明它們曾經存在的理由以外，有一千個一萬個，乃至不可勝數的理由支持一種結論：它們不曾存在過，根本就沒有此事此物。

人「可能」從來不曾存在過——過去不曾存在過，現在和未來也不曾存在過。如果人永遠未曾存在過，那麼說「過去不存在，現在和未來也不存在」，已經多餘。因爲過去、現在和未來是關於人的時間概念。既然「人」從未出現過，從未誕生過，從未存在過，那麼伴隨人出現的、誕生的、存在的時間也不可能存在。對根本就不存在的時間，無意義地劃分「過去」「現在」和「未來」純屬多餘。但「人」畢竟誕生了，唯一的理由就是沒有理由！

「人」沒有任何理由地誕生了、存在了、出現了。你、我、他，我們在冥冥之中毫無理由地誕生了。我們的誕生證明了重要的宇宙秘密——人當初是不存在的，世界當初是不存在的，一切當初都是不存在的！所有的存在都在證明著不存在這一真理，所有的誕生都在證明著沒有誕生這一真理：人是萬物存在的尺度，也是萬物不存在的尺度。

羅丹誕生了，畢加索誕生了，肖邦誕生了，自古以來一切偉大和不偉大的藝術家們都誕生了，非常例外又平常地誕生了。伴隨著他們的誕生，那些藝術創造也如影隨形地誕生了——非常例外又平常地誕生了，沒有理由、沒有因果（就某種只可意會的角度）必然性、沒有原因地誕生了。藝術家見證了他們藝術作品的誕生，同樣，藝術作品也見證了藝術家的誕生。人是萬物存在的尺度，也是萬物不存在的尺度！

藝術作品如果脫離人，脫離它們的創作者和觀賞者，不僅不會存在，即使存在也將毫無意義和價值。藝術作品是人創作的，也是爲人服務的。藝術的功能是人的藝術化和藝術化的人的反映和見證。所有功能（包括人創造藝術的動力和藝術化功能）都必然包含其目的性。這種目的性無論是先天的，還是後天「馴化」的，必然自覺或不自覺地含有強烈的、明確的目的性。功能指示目的，目的決定、修正功能。

藝術的功能在於證明藝術的主體和受體——人。藝術是人存在的一種有力的證明，是人存在的一種方式和表現。人在藝術創作中和作品中又一次發現了自己，證實了自己，肯定了自己——人在藝術創作和作品中至少可以感悟出兩點：一是藝術作品（特別是絕世精品）誕生的不可預測性；二是反證出人是萬物存在的尺度，也是萬物（包括人自身）不存在的尺度。

造物者假借父母，把我們極其偶然地帶到這個世界，正像藝術家假借畫筆、音符、雕刻刀把一個個作品創造出來。這兩種創造都是極其偶然的，更是神奇的、神聖的。偶然性寓於神聖性之中，神聖性寓於偶然性之中。它們同樣都是神奇的、神秘的、不可思議的。這兩種創造都來自同一個源泉——生命。因此，這兩種創造其實是一個創造的兩種不同形式——生命的永恆創造性。生命就是不停地創造。生命創造著舊與新、生與死、光明與黑暗、時間與空間……生命不僅在現實領域內創造一切對立性事物——舊與新、生與死、光明與黑暗、時間與空間等，同時又賦予對立者相依爲命和相融相生的命運和使命，它還進一步假借人們之手在另一領域繼續演繹著這一使命和命運——藝術的世界。

在藝術世界裡，生與死出現了跟在現實和常規世界完全不同的形狀和關係：過去與未來、光明與黑暗、時間與空間、形式與內容、性靈與肉體、文明與自然、形態與結構、內涵與現象等等。這一切都以難以預料的方式，重新被創造、組合、重構、再生、毀滅、審視、作用……如果用我們常規的眼光、聽覺、邏輯和經驗來理解、覺知、接受這些，會想當然地認爲藝術世界裡的一切皆充滿著無聊、荒誕、錯亂、虛幻、空洞、死寂和白日夢。從生命永恆的創造性上來講，藝術營造的世界比所謂的現實世界、常規世界更加真實，更加

本然，更加充滿生機，更加深刻地反映著、相應著、展現著、張揚著、彰顯著、再創著「人」的存在性、真實性和生命的內涵——比所謂的現實世界還要接近現實，比所謂的常規世界更加脗合恆常的自律，比後天附加的一切所謂的意義和價值更加具有真實的意義和價值。故尼采說：「藝術是生命的導師。如果沒有藝術，生命還有什麼滋味。」

藝術是生命的導師，是人生的導師。在靜心品味這句名言之後，我們會發現一個問題：一個關於藝術的功能性目的的終極關懷問題。正如生命的全部內涵祇能在藝術生命自身內部去覺知和領受一樣，藝術的功能目的也祇能在藝術自身內覺知和思悟。藝術活動的主體和受體都止歸於人本身。毫無疑問，藝術性是人的一項天然本性，此爲「天授」，是生命的一個內在必然性。生命的內在本性決定著生命祇能以藝術性方式存在。這句話若換一種方式表述就是：一切存在的生命性（包括人在內）就是它的藝術性。從人的角度講，藝術性就是生命全部的真，因爲它能反映出生命全部的真，同樣它也是生命全部的善和美；反之亦然，生命全部的善就是生命全部的美和真；生命全部的美就是生命全部的真和善。真、善、美被我們用語言粗暴地割劃成三個範疇，在存在和生命裡神奇地結合了。真、善、美這三種存在，其最高與最終性狀在生命的「無」中獲得了最圓滿、最完整、最和諧的統一。

當一位真正的藝術家通過艱辛的汗水和智能登上了藝術巔峰的時候，他所發現的並不是人們意料中的美的王國，而是生命世界的至真至善。當一位思想家或科學家攀登上認知的極限時，呈現在他眼中的不是世界結構的真理，而是一片迷人的大美，宇宙壯闊的大美，他會醉死在宇宙大美的海洋裡，從而獲得生命意義的永生。尼采發現了人生最大的秘密之一：酒神就是這樣誕生在日神的世界裡的，日神也是以同樣的方式誕生在酒神的靈魂中的。超人，一個大寫的人（高尚的人、有道德的人、脫離低級趣味的人），在古希臘曾大批大批地誕生過，現在也正大批大批地誕生著。故其斷言，在未來將會有更多人、難以計數的人、大寫的人在地球上誕生、繁衍、生息。尼采之所以如此樂觀地對未來下此先知般的斷言，是因爲藝術——唯一可以有資格冠以「偉大」二字的藝術的存在。藝術是使芝麻開門的咒語，藝術是生命的宗教，是一本永遠都不停息地創寫著生命的《聖經》，是一本與每個人皆有關的契約。藝術家是生命之神的牧師，他們傳達給人們的是生命的福音。

令人不安的是，藝術在很多平民眼中只不過被理解成一項專業從事發展美、反映美、創造美、表現美的活動。偉大的藝術家一再雄辯地告訴人們：如果給藝術家預先設定好標準和條件，讓其展開藝術活動，那是把藝術家誘惑到死亡的魔圈裡，令其萬劫不復。真正的藝術家不會把自覺地發現美、反映美、創造美、表現美當作應付社會和公眾的藉口，當作一位體面而符合時宜的文明人生活的面具，他們有比此更重要的任務要達成：他們通過藝術獨特的門徑和獲得自由的方式去體驗、實證、達成生命的真相和存在的幸福；當然還有對超越人爲界定與劃定的倫理、道德、各種意識形態和文本原型的至善體驗、實證和達成。

如上所述，我們在無法避開急躁之嫌的前提下，可以給藝術的功能性目的下一個草率的結論：終極關懷下的藝術功能所顯現出來的意義與價值就孕育於藝術自身，藝術沒有目的。這個結論的意思是說：藝術的目的就是藝術本身。從這一結論來看，藝術的過程就是藝術不斷進行自我消解的過程——藝術從其自身中新生，在其自身中消亡。解構就是重構。藝術分分秒秒地不斷地從自身內部生發火焰把自己全部焚化爲灰燼，同時又從灰燼中神奇地生出更美麗、更充滿生機的自己，正如涅槃中的鳳凰。在永無休止的涅槃中，藝術化成了生命，成爲了生命，證明了生命。同樣的，在涅槃中，生命化成了藝術，成爲了藝術，證明了藝術。

釋迦牟尼的涅槃是宗教的涅槃，藝術的涅槃是生命的涅槃。佛教和基督教是世俗的宗教，藝術是生命的宗教。唯有當我們自覺地意識到生命是藝術的宗教時，宗教乃至文明，才會在生命中獲得藝術的鳳凰：在涅槃中永生，在永生中涅槃。

人們進行藝術活動時，正是他們持續化入生命、化入涅槃的過程。至於他們在進行藝術活動的過程中產生的藝術作品，自始至終都顯得無足輕重，至少對產生這些作品的藝術家們而言是無足輕重的。一位真正的藝術家在進行藝術活動時，收穫的不是一件件、一幅幅藝術作品，那不是他們真正想要的，有更重要的東西在等待他們去擷取。他們通過持續的藝術活動，引領自己越來越純粹地、深度地化入藝術世界未知的源泉。這正是說，他們通過一種獨特的修煉方式化入生命的世界裡。相對於卑微地苟活於世的我們而言，生命從其博大而聖潔之中，化顯出藝術「偉大」「高貴」的意義與價值。這些飽含「偉大」「高貴」的藝術作品，使我們從先前的沉淪中驚醒，極其強烈地震撼著我們，讓我們必須最大限度地重新審視過去的一切，包括我們自己。

梵高創造了《向日葵》，《向日葵》也創造了梵高。《向日葵》更深一層、更進一步地創造了一個更接近創造者的人，創造了更深一層成爲他自己的人——一個大寫的梵高。《向日葵》非常有力地，也非常令人信服地見證了、幫助了、催化了梵高實現一次大級別的向生命的飛躍，向存在深處的跳躍，和一次對自身存在的本真更爲徹底的照耀。

藝術作品，特別是公認爲劃時代的作品、偉大的作品，對創作者以外的我們這些普通得不能再普通的人們而言，會有什麼意義呢？有一種現象不可否認：劃時代的作品、偉大的作品（以繪畫爲例），衹要我們靜穆地注視，就會有熱血澎湃、無比激動、魔力般地被吸引和莫名地被震撼等等一系列強烈的反應。在那一瞬間，我們確信自己經歷了某種永恆和頓悟，實現了一次人生的涅槃！

这些反应无疑是自发的，它们的出现是那么自然，那么持久，那么深刻而难以言表，那么充满幸福和兴奋。这一切意味着什么？意味着一个由来已久的遗憾，意味着早已存在的反差。我们从这些作品透露出来的信息和质问中，看到了自己和生命分离得太久了，和创造性与创造者相去得太远了，和热烈地拥抱人生才能产生的幸福感太陌生了。这些伟大的艺术作品里面舞蹈着生命的神性，表现着造物者的博爱，无情地提示着我们的堕落和沉迷，使我们又一次發現自己的不幸和缺憾，引发我们对生命终极之根的无限向往，使我们追忆久已被尘封在内部阴暗角落里呻吟着的作为人的天然使命和命运。更重要的是，它们的出现——在我们面前的出现，激发出我们必将实现一切、改正一切、完善一切的自觉和信念。

現在，讓我們再回到本文開頭的問題上來：外星球人（如果有高等生物的話）的文明裡有藝術嗎？他們也繪畫，也跳舞，也聽音樂嗎？

我們一直都沒有明白一點，藝術的目的是人本身，是生命本身，而不是外在於人的社會化功用、功利化功用和文明化功用。藝術是純粹形而上的活動。因此，藝術無功用。就其作爲人類文化中一個特定的概念而言，實際上根本就沒有藝術其物，無論是作爲有形有相之物，抑或作爲無形無相之物。這個世界上存在著一些活生生的藝術家，他們是普通得不能再普通的人，有男人，有女人，有老人，有少年，有著不同的生活環境和社會環境，有血有肉，有失敗，有成功；但是他們的出現和存在，對於整個人類而言，絕不是可有可無的。無論歷史如何變遷，無論身處最黑暗的社會，還是太平盛世，他們總是無處不在地生存在我們中間，一直在力求完成歷史賦予他們的使命：時刻提醒著爲數不少的、早已迷失在光怪陸離的生活煩惱和苦悶中的人們。藝術是生活的導師。在這裡，你將會一路走到生命的家園，化入永恆的幸福與安寧。但前提是：每個人都必須勇敢、自覺、真誠地把自己作爲被創造的藝術对象。

不妨讓我們提前展望一番那美妙的前景：所有音樂家高興地摔碎他們的樂器，畫家扔掉手中的畫筆，生活的每個細節都成了舞蹈……因爲那時候（誰會知道它何時出現呢？）一件世界上最神奇、最偉大、最傑出、最精美的藝術和藝術作品出現了——人！徹底藝術化的人！那時候，凡是從人的身心中延伸和化生出來的一切事物，都將是真正的藝術，就像這個宇宙中所有自然的和自生的事物，沒有一件不是精美絕倫的藝術一樣。

到那時，我們強調：世界上根本就沒有藝術這種東西，同樣，也沒有生命這種東西。所有這些都必將在一個無比豐富的、超越一切的、言語道斷的、絕對永恆的、非常廣大（超出人們想像的極限）的「無」裡獲得最完美、最徹底、最高明的回答和解釋。

第二部分 非遺傳承「獅子吼」

寧波場

何謂「梵音唱誦」

這是自有獅子吼以來，首次系統進行獅子吼傳承的講授。獅子吼是一種獨特的音聲法門，它正式的學名叫「梵音唱誦」，簡稱「梵音」。什麼叫「梵音」[①]呢？這要從印度一種最古老的語言——梵語說起。「梵」正確的讀音是 fàn——字典裡標準的讀音就是第四聲，但在口語中爲了韻律好聽，有時候讀成第二聲 fán。所以，口語中兩個讀音都有。「梵音」就是「梵語」，「梵音唱誦」就是用梵語進行唱誦的一種唱誦方式。由於它的聲音摧金裂石，如雄獅震吼，所以俗稱「獅子吼」。反過來說，「獅子吼」衹是俗名，它正式的名字叫作「梵音唱誦」。它還有一個更專業的名字曰「梵唄」。「唄」也有兩種讀音，在這裡它正確的讀音是 bài。我習慣上是把「梵唄」讀成 fán bei。我知道這是錯的，但是讀習慣了，其實它正確的讀音是 fàn bài。那麼，「梵唄」就是「梵音唱誦」，「梵音唱誦」就是「獅子吼」。所以，「獅子吼」「梵唄」「梵音唱誦」這三個詞是一個意思。

既然梵音是梵語，梵語又是從印度傳入的，所以我們今天講的「梵音唱誦」起源於印度，它是印度文化的有機組成部分，後來隨著佛教一起傳到了中國。這個話題後面再講，我們先講聲音的起源問題。

這裡所說的「聲音」是一個廣義的概念，它不僅僅指的是狹義上的梵語，而是指包括梵語在內的整個人類的語言文字以及音樂。關於聲音到底有多少個起源，在幾千年前，我們的古人都有過探索。我們姑且稱之爲「對聲音起源的探索」。再強調一下，這個「聲音」指的是廣義上的聲音，不僅指聲音本身，還包括音樂和語言文字在內。那麼探索的結果是什麼呢？印度文化和中國文化不約而同地得出了一個非常相似的結論：聲音有三個來源。

我們中國的儒家把聲音的三個來源分別用一個字來標示：聲、音、樂[②]。「聲」是物體振動[③]時能夠引起聽覺的波，古人云「凡響曰聲」，這是最初級、最淺表的物理之聲。比聲高一級的是「音樂」之「音」。音與聲之間的差別就在於：聲是沒有韻律、沒有內涵的機械聲，衹要是耳朵聽到的，哪怕是噪聲，通通都是聲；而音是有韻律、有內容、有含義的聲音。比如，普通人說的話就是音，因爲普通人所說的話裡就包含著韻律（普通話或方言都有韻律美）、內容和信息；人體或萬物深處的經絡氣脈發出的也是音（下文有詳細闡述）。那麼，比音高一級的叫「樂」，樂是從終極的心性發出的聲音。合起來是聲、音、樂三個層次。這是總說，下面分別介紹三者的詳細內涵。

「聲」是物體的碰撞、振動（包括聲帶的振動）而產生的，這是最淺表的物理來源、現象性來源，所以叫「物理之聲」或「現象的聲音」。什麼叫「物理之聲」或「現象的聲音」呢？就是物體（包括聲帶）振動空氣產生聲波，這個聲波又通過空氣傳播開來而被我們的耳朵捕捉到，也就是所謂的「聽到」。比如敲桌子，就是通過敲擊來振動桌面而產生聲波，聲波在空氣中傳播，傳播到幾米遠後進入聽者的耳膜中而被聽到。小鳥

---

① 據《古代漢語詞典》（第 2 版），「梵音」有二義：一謂「梵唄」；二謂「梵語」。

② 關於聲、音、樂，《禮記・樂記》云：「凡音之起，由人心生也。人心之動，物使之然也。感於物而動，故形於聲。聲相應，故生變，變成方，謂之音。比音而樂之，及干戚羽旄，謂之樂。」又曰：「凡音者，生於人心者也；樂者，通於倫理者也。是故知聲而不知音者，禽獸是也；知音而不知樂者，眾庶是也。唯君子爲能知樂。」參見王文錦：《禮記譯解》，中華書局 2016 年版，第 471—473 頁。

③ 在物理學上，聲音是由物體振動，通過介質傳播（氣體、液體和固體都能傳播聲音，空氣是最廣泛的傳播介質），引起聽覺器官（例如耳朵）或其他接受器（例如話筒）的反應。這就是說，構成一個聲系統需要有三要素：聲源➡介質➡接受器。即需要有振動發聲的聲源，傳播聲音的介質和接受聲音的接受器。這三個要素是形成聲音的充分必要條件。比如，當你敲鑼時，會聽到鑼的聲響，這時，如果你用手輕輕觸及鑼面，會感觸到它在迅速地振動。如果你用手掌按住鑼面不讓它振動，則鑼聲也就立即消失了。又如我們講話聲來自喉管內聲帶的振動，喇叭發聲來源於紙盆或音膜的振動，機器聲來源於機器部件的振動等。所有這些都說明，聲音是由物體振動產生的，我們把振動發聲的物體叫作聲源。振動發聲的聲源，可以是固體（如鑼面、機器零件）也可以是氣體（如風聲、管道排氣噪聲）或液體（如水浪聲）。但不論是呈什麼狀態的物體，引起聲的都是機械性的振動。僅有聲源，沒有介質傳播，也不能構成聲音。例如，把鍾放在抽成真空的玻璃罩內，你是聽不到鐘擺的滴嗒聲的。如果在罩內逐漸放入空氣，鐘擺的滴嗒聲便由弱漸強。當罩內充滿空氣後，鐘擺的滴嗒聲便清晰可聞了。這說明聲音衹有在介質中才能傳播，這裡傳播的介質就是空氣。除了氣體外，液體或固體也能傳播聲音。比如，我們把耳朵貼近鐵軌，可以聽到遠方駛來的火車聲，河裡的魚通過水面能聽到岸邊行人的腳步聲，而會急速地逃走。我們把能夠傳播聲音的物質，叫作傳聲介質。自然界裡存在著許多聲波，但不能稱爲聲音，在介質中傳播的聲波，衹有被接受器所接收並引起反應才能構成聲音。最普通的聲接受器是人耳和傳聲器（話筒）。參見王文奇編著：《噪聲控制技術及其應用》，遼寧科學技術出版社 1985 年版，第 1—7 頁。

的叫聲、牛馬的叫聲、野獸的叫聲也是物理之聲，它們是通過聲帶的振動發出聲波，聲波在空氣中傳播，從而被我們的耳朵聽到。這就是聲音的第一個來源：來源於物體的碰撞或振動。這點好理解——物理學就能解釋得通。（註：動物的叫聲、普通人、聖人的說話聲雖然都是聲帶發出來的，但動物是出於本能發出的簡單聲音，所以叫「聲」；而普通人說話背後飽含著人的主觀能動性、人的情感活動和思維活動，且普通人說的話帶有韻律、節奏、內容和信息，因此叫「音」；聖人的心性已經全然彰顯，故聖人發出的聲音屬於「樂」的範疇。）

「音」就不是物體的碰撞或振動而產生的，音的源頭是氣脈明點，包括中醫所說的經絡。氣脈（經絡）的振動與鼓蕩發出來的叫「音」：氣脈（經絡）就像風箱一樣，裡面的氣就在振動與鼓蕩（升降出入）中發出了音。「氣」是中國古人的稱呼，它就是我們現在所說的「能量」。中國古人所說的「氣」，就是中醫所說的「真氣」「病氣」「邪氣」之「氣」。印度也有與「氣」有關的概念。印度對「氣」的定義跟中國古人幾乎完全一樣。氣機[①]發動的時候會伴隨著一種聲音，這就是「音」。所以音來自氣的振動、鼓蕩。這一點比較難理解，因爲音不是簡單的物理學上的物體振動發出來的聲音，它超越了現代的物理概念，它是氣機的鼓蕩、氣脈的振動所發出的聲音，以及這種聲音所轉化成的某種語言。注意，這裡的「鼓蕩和振動」不僅指人的氣脈的鼓蕩和振動，也包括物體深處的氣脈的鼓蕩和振動。

按照中國道家的觀點，不僅人與物體有經絡氣脈，地球也是有經絡氣脈的，包括地球上的植物、動物等萬物都是有經絡氣脈的。一言以蔽之，所有相對獨立的事物都有經絡氣脈，而且這些經絡氣脈之間是相通的。比如，泰山跟華山、黃山之間就有經絡氣脈的聯繫。所以，整個地球是一個有機體，在地球上是有經絡氣脈相連著的。中國古代就有一個觀點叫「龍脈」[②]，說哪個地方有龍脈，哪個地方就容易出天子，或者怎麼怎麼樣。「龍脈」就是典型的地球上的氣脈或曰經絡。這種物體的經絡氣脈，包括我們人體的經絡氣脈的鼓蕩和振動發出來的聲音，是有韻律、有內涵、有信息的，故統稱爲「音」。

最典型的例子，就是春天來的時候，你站在一口很深的枯井旁邊，如果把耳朵貼在井沿上，就能夠聽到春天的那種生發之音從枯井中一陣一陣地傳出來，像龍吟虎嘯一般。這種聲音任何正常的人都能聽見。但這種聲音的產生有兩個前提：一是這口井要深，二是這口井是沒有水的枯井。在此前提下，你衹要把耳朵貼在井沿上，安靜下來仔細地聽，就能聽到聲音越來越大，這就是「龍吟虎嘯」之聲。古人通過龍吟虎嘯之聲，就能夠知道地球的氣機在發生變化。龍吟虎嘯不是物理聲音，就是說它不是物體的碰撞發出來的，因爲枯井裡面沒有物體在碰撞。但它就發出了這種聲音，而且仔細聽還能聽出聲音裡面豐富的內涵來。比如說，初春它能發出什麼聲音，仲春、晚春[③]又能發出什麼聲音，等等。總之，在不同的季節、不同的時間段，它能發出不同的聲音，這些聲音統稱爲「龍吟虎嘯」。這種龍吟虎嘯就是典型的地球上的經絡氣脈發出來的聲音。

人體的經絡氣脈也能發出聲音，這種聲音叫「獅子吼音」（後文會詳細介紹）。所以，獅子吼音不是簡單的嗓音，它除了嗓音之外，還建立在經絡氣脈上，不完全是聲帶的振動所發出來的聲音。如果完全是聲帶的振動，沒有韻律、內容和信息，那就是第一個層次，屬於物體振動發出來的「聲」。那麼「聲」往上還有個「音」，「音」再往上還有個「樂」。

「樂」是怎麼來的呢？樂是從心性中來的。心性有很多種呈現形式：心性能以顏色的形式呈現，能以聲音的形式呈現，能以味道的形式呈現……總之，它能以一切我們所能知道的形式呈現。那麼，心性以聲音的

---

① 氣機：「指人體（包括物體）之氣的運動。其基本運動形式爲升、降、出、入。升，指氣自下而上的運行；降，指氣自上而下的運行；出，指氣由內向外的運行；入，指氣自外向內的運行。中醫理論源自《黃帝內經》。《素問・六微旨大論》曰：『出入廢則神機化滅，升降息則氣立孤危。故非出入，則無以生長壯老已；非升降，則無以生長化收藏。是以升降出入，無器不有。』」參見嚴世芸、李其忠編：《中華醫學百科全書・中醫養生學》，中國協和醫科大學出版社 2022 年版，第 19 頁。

② 龍脈：在中國古代傳統的堪輿學或曰風水學中，龍脈是一種特殊的地理形態的山脈。學者們認爲，以此可以辨別藏風蓄水、大富大貴的風水寶地。「關於龍脈的概念，許多風水書都有界定，清代葉九升在《地理大成・山法全書》中說：『龍者何？山之脈也……土乃龍之肉，石乃龍之骨，草乃龍之毛。』因此風水中的龍脈是指地表連綿起伏、地中生氣貫通的山脈。」參見葉春生、蔣明智主編：《悅城龍母文化》，黑龍江人民出版社 2003 年版，第 229 頁。

③ 初春、仲春、晚春是春季的三個階段，每春爲一個月，合在一起即「三春」，泛指春天。

形式呈現，在儒家或者說中國傳統文化中就稱爲「樂」，也就是周公「制禮作樂」的「樂」。這個「樂」不是簡單意義上的音樂，它是伴隨著心性的彰顯和呈現而來的，或者反過來說，心性以聲音的形式呈現就叫「樂」。如果心性以色彩的形式呈現就叫「美」，如果以道德的形式呈現就叫「良知」，總之它有各種不同的呈現形式。我們今天不討論道德的呈現形式，也不討論別的呈現形式，只討論聲音的呈現形式。「樂」這種聲音的境界是極高的，它是終極的境界、心性的境界：衹有心性呈現出來的聲音才叫「樂」。

如果僅僅是物理上的振動，不可以叫「樂」，衹能叫「聲」。聲再往上一級叫「音」，語言就屬於音，有意義的韻律也叫音，但是它不可以上升到「樂」的高度。要上升到樂的高度，必須上升到心性的高度。就是心性以聲音的形式呈現出來，這樣的聲音才可以稱作樂，不然不可以稱作樂。這是我們中國儒家對語言、文字、音樂、聲音、唱誦的來源的三個層次之劃分與命名。

無獨有偶，不僅儒家將聲音劃分爲聲、音、樂三個層次，中國另一個傳統文化——道家也把聲音劃分爲三個來源。但道家對這三個來源所起的名字跟儒家不一樣，它另外取了三個名字：「人籟」「地籟」和「天籟」[①]。

道家的「人籟」對應的是儒家的「聲」，它們是同一個意思，衹是用詞不同。比「人籟」更高一級的叫「地籟」，「地籟」對應的是儒家的「音」。最高的是「天籟」，「天籟」對應的是儒家的「樂」。這就是道家對人類的語言、文字、聲音、音樂三個來源的命名和稱呼，即「人籟」「地籟」和「天籟」。它們的內涵跟儒家是一模一樣的。「人籟」就是物理上的物體碰撞、物體振動產生聲波，再通過空氣傳播出來，然後被耳朵聽到。「地籟」就是包括人類在內，整個地球及地球上的萬物，其經絡氣脈的氣機鼓蕩、振動而產生的聲音，這種聲音就不是簡單的物理上的碰撞聲、振動聲了，而是音的層面。那麼，直接源於心性，伴隨著心性的彰顯而呈現的聲音，就叫「天籟」。心性能以各種形式呈現，其中就包括以聲音、語言、文字、音樂的形式呈現，衹要以與聲音有關的形式呈現出來，這樣的呈現統稱爲「天籟」，全稱爲「天籟之音」。所以，「天籟之音」是心性以聲音的形式呈現和彰顯出來的。這是我們中國兩大傳統文化——儒家和道家對人類的聲音（指廣義的聲音，包括語言、文字、音樂等在內）的三大來源的劃分。

印度跟中國一樣是四大文明古國[②]之一，這個古老的印度文明對聲音也有過強烈的興趣以及很深的探索。他們探索出來的結果也是將人類的聲音劃分爲三個層次。他們也認爲第一層次就是物理上的振動、撞擊發出的聲音——包括聲帶對空氣的振動發出的聲音，這是最淺表的層次。再往上就是經絡氣脈的氣機振動與鼓蕩發出的聲音。印度也有經絡學說，衹是印度不叫「經絡」，而叫「氣脈」；相反，我們中國不叫「氣脈」，而叫「經絡」。其實「經絡」「氣脈」二者衹是用詞不同，含義是一樣的。總之，經絡或氣脈的氣機振動與鼓蕩發出來的聲音，屬於第二層次的「音」。第三層次直接來自心性，心性以聲音的形式呈現出來，這種聲音就叫「梵音」。

所以，我們的「梵音唱誦」特指第三層次，有時候也包括第二層次，但主要指的是第三層次。再強調一遍，終極的心性以聲音的形式呈現出來，呈現出來的聲音就叫「梵音」，那麼它形成的語言就叫「梵語」，把梵語變成文字就叫「梵文」。

「梵音」的「梵」指的是大梵天。印度文化有兩個很重要的概念：一個叫「大梵」，簡稱「梵」；另一個叫「大梵天」。這兩個概念之間有什麼關係呢？印度語言中的「大梵」（「梵」）的內涵和中國漢語中的「道」極其相似，它們幾乎有百分之九十以上的含義是等同的，基本上這兩個概念可以理解成一個意思。所

---

① 《莊子・齊物論》：「南郭子綦（qí）隱機而坐，仰天而噓，荅（dá）焉似喪其耦（ǒu）。顏成子游立侍（shì）乎前，曰：『何居乎？形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？今之隱機者，非昔之隱機者也。』子綦曰：『偃，不亦善乎，而問之也？今者吾喪我，汝知之乎？女（rǔ）聞人籟，而未聞地籟，女（rǔ）聞地籟而未聞天籟夫！』」參見張耿光譯註：《莊子全譯》，貴州人民出版社 1991 年版，第 17 頁。

② 指古巴比倫、古埃及、古印度、古中國，實際上對應著世界四大文明發源地，分別是尼羅河流域、兩河流域、印度河流域、黃河流域這四個大型的人類文明最早誕生的地區。四大文明古國中，文化沒斷過流、始終傳承下來的，衹有中國。

以，印度語言中的「大梵」（「梵」）等同於漢語中的「道」這個詞。「大梵天」在「大梵」的基礎上加了一個「天」，是什麼意思呢？「大梵天」是一個神的名字。這個神在印度神話中的地位和上帝在西方的地位非常相近：他叫「大梵天神」，就是化生萬物的那個大梵天神（大梵天神與毗濕奴神、濕婆神并稱「三大主神」）。在印度神話中，好幾個神都創造了天地，不是一個神創造的天地，就是說印度有幾個神都與創造天地有關，其中一個創造天地的神就叫「大梵天神」。大梵天神是根據梵的規律創造了天地萬物，用中國的話說，就是神根據道的規律創造了天地萬物。

「梵語」爲什麼叫「梵語」呢？因爲梵語就是來自大梵或大梵天的語言，所以叫「梵語」。尤其它是來自大梵，來自大梵就是來自道，而道是心性之別名，所以來自道就是來自心性。可見，印度人對梵語的「梵」字定位是非常準確的——非常清晰地將它定義爲第三個層次：「梵」來自心性。從心性中顯化出來的語言就叫「梵語」，從心性中顯化出來的文字就叫「梵文」，從心性中顯化出來的聲音就叫「梵音」，這些定義非常清晰。所以，印度人認爲梵音、梵語、梵文是最神聖的。爲什麼神聖呢？因爲梵音、梵語、梵文直接是人的終極心性呈現出來的。「心性」就是佛家所說的「般若」，「般若」就是智慧，而且是終極智慧，因此可以說，梵音、梵語、梵文是從般若這種終極智慧中呈現出來的——般若有無限種呈現形式。般若等同於心性，故而使用「般若」和使用「心性」是一個意思。

我們現在又賦予了它一個新的詞：「生命」。「生命」「心性」「般若」以及「道」「梵」，這幾個詞完全是一個意思。所以，當我們說「心性」的時候，意思是說「生命」；當我們說「生命」的時候，意思是說「梵」；當我們說「梵」的時候，意思是說「道」……總之，這些詞是一個意思，衹是不同的學派、流派，偏好於使用不同的詞罷了。佛家就偏好於使用「般若」這個詞。到了近現代，尤其是到了我們這裡，我們是習慣於使用「生命」這個詞。所以，這衹是古今中外不同的學派或流派用詞習慣不同，含義都是一樣的。

再說回來。印度的古人對待梵音、梵語、梵文的態度是非常神聖的，因爲在他們看來，梵音、梵語、梵文直接來自心性的呈現，所以最神聖、最尊貴、最清淨、最智慧，也最有加持力、最有啟發力。在印度的歷史中，印度人對梵語、梵音、梵文始終是抱著極爲尊敬的態度來對待之，包括現在也是這樣。

我當年在印度德裡大學佛學系留學過幾年時間，因爲佛學系要教梵文，包括梵語和梵音，所以我學了一些梵文。那些老師第一節課就給我們介紹了「梵音概論」，大概介紹了一下什麼是梵音，什麼是梵語。在介紹的時候一再強調說，他們印度幾千年來，雖然語言有千萬種，但這些語言都來自梵語。印度號稱「語言博物館」——聽這個名字就知道，它的語種是非常多的。據官方統計[①]，印度有一千三百多種正在使用的語言，就是此時此刻，印度不同的民族、不同的地區正在使用的語言就有一千三百多種。那麼，這一千三百多種語言有一個總源頭，那就是最古老的梵語。所以，梵語是印度所有語言的母語。

我們的老師還介紹說，梵語除了是印度所有語種的母語之外，也是印度所有人尊敬的对象。無論是識字還是不識字，無論是文化水平高還是低，無論是持什麼樣的方言或語種，印度人對梵語都報以極大的尊敬和重視——一說到梵語就肅然起敬，因爲他們認爲這種語言是「天」上來的語言。這個「天」是要打引號的，不是指「天空」的「天」，這個「天」指的是心性。它是來自「天」上的語言，或者說是來自大梵的語言，所以叫「梵語」。來自大梵的語言實際上就是來自心性的語言。他們是因爲尊重心性，順帶著就尊重了這種語言。那麼從梵語中演化出來的這一千三百多種語言統稱爲「俗語」，因爲這些語言是對梵語的世俗化。衹有一種語言不是俗語，那就是梵語。梵語不俗，從梵語中俗化出來的其他語言，如巴利語、印地語、孟加拉

① 有學者廖波根據 2011 年印度人口普查結果，列出印度語言統計數據：「在最終收回的問卷中，母語總數共計 19569 種，印度政府不得不組織語言學家團隊對這 19569 種母語進行認真的統計、甄別和歸類，這也是語言調查結果在問卷收回近八年後才公佈的一個重要原因。最終印度政府認定收回的問卷中共有 1369 種可確定的母語，同時其他 1474 種無法確定的母語列入『其他語言』類別。在這 1369 種母語中，有 270 種的使用人數超過了一萬人。」參見廖波：《印度的語言狀況——基於 2011 年印度人口普查語言調查數據的分析》，原載《解放軍外國語學院學報》2020 年第 6 期。

語、摩羯陀語等語言，才被稱爲「俗語」。總之，印度人幾千年來對梵文、梵語、梵音都給予極大的尊敬和重視，一直到現在都是這樣。誰要是用梵語說話，說出來的話就讓人肅然起敬；誰要是用梵語寫字，寫出來的字就讓人肅然起敬——在閱讀者的心目中，這是在閱讀來自大梵的語言，所以他們對此給予極大的尊重。我們的「梵音唱誦」爲什麼叫「梵音唱誦」？就是因爲它是用梵語這種來自心性的語言唱誦的。

除了梵語來自心性之外，還有一種語言也是直接從心性或曰般若中彰顯出來的，反過來說，就是般若以文字的形式呈現出來。是什麼語言呢？漢語。因此，這個世界上有兩種語言是從心性中流淌出來的，或者說是從般若中化現出來的：第一種是梵語，第二種是漢語。

中國的漢語其實起源於聖人，漢語是一種多源頭語言。其中一個重要的源頭就是倉頡造字[①]。倉頡是誰？是聖人。所以倉頡造字就是聖人造字，這是漢字的一個源頭。它還有另外一個更早的源頭——來源於八卦，即漢字是從八個卦中演變出來的。八卦是誰畫的？是伏羲，伏羲「畫八卦，造書契」[②]。伏羲又是誰？還是聖人。所以，中國的文字，以及造字方法——無論是象形、指事、會意、形聲、轉註、假借[③]中的哪一種，全部都是來自聖人。爲什麼衹有聖人能造字？答：因爲聖人的心性是全然彰顯的。在古代，衹有彰顯了心性的人才能被稱爲「聖人」。因此，不是隨隨便便一個人都能稱爲聖人的。那麼，心性沒彰顯的人就叫「普通凡夫」。可見，我們對何謂聖人、何謂凡夫是有清晰的定義的。

中國的文字不是一代人完成的，而是無數代聖人共同完成的。具體說就是這一代聖人創造一點文字，下一代聖人又創造一點文字，一代一代地積纍而成，所以說漢字是無數代聖人集體創作的結果。不管它是多少代聖人創造的，都有一個規律貫穿其中：衹有聖人才能造字，普通人造不了字，退一步說，至少是主要由聖人來造字。爲什麼衹有聖人才能造得了字，或者說主要由聖人造字？因爲古時的信息已經丟失了，是不是有凡夫參與了造字過程，不好說。也就是說，凡夫參與了造字也是有可能的，但主體而言是由聖人造的字。由於聖人造出來的字、造出來的文、發出來的音都是從心性中呈現出來的，所以中國的漢語、漢文、漢字飽含著來自心性的智慧。因此，漢文是除了梵文之外的又一種源於心性的語言體系，源於心性的文字體系，源於心性的發音體系。

中國的聖人除了從心性中彰顯出了文字系統、語言系統之外，還從心性中彰顯出了音樂系統。這個音樂系統就是周公「制禮作樂」的「樂」。從心性中彰顯出來的「樂」和普通的音樂有著本質上的差別。最主要的差別在於：普通的音樂來自凡夫；而樂是來自心性，所以它飽含著心性以及心性的諸多內涵。我在《〈大學〉廣義》[④]裡對心性的主要內涵給出了系統的歸納，這些內涵都是用「自」開頭的，如自足性、自覺性、

---

① 倉頡（生卒年不詳），原姓侯岡，名頡，俗稱「先師」，又稱「史皇氏」。古籍中稱倉頡「龍顏四目，生有睿德」。《說文解字》記載倉頡是黃帝時期造字的左史官，見鳥獸的足跡受啟發，分類別異，加以搜集、整理和使用，在漢字創造的過程中起了重要作用，被尊爲「造字聖人」。上古時候沒有文字，人們衹能結繩記事，這種方法既麻煩，又不能記載複雜事件。黃帝統一華夏後，感到這種方法早已無法滿足記事的需求，便命令史官倉頡想辦法。倉頡仔細觀察鳥獸足跡、龜背紋理、山川形貌、日月星河等，從中受到啟發，根據事物的形狀創造了象形文字。傳說倉頡造字成功之日，舉國歡騰，感動上蒼，上蒼把谷子像雨一樣嘩嘩地降下來，嚇得鬼怪夜裡啾啾地哭起來，即《淮南子》記載的「天雨粟，鬼夜哭」。參見《根在河南》編委會編：《名人璀璨：根在河南》，大象出版社 2020 年版，第 74—75 頁。

② 漢代孔安國《尚書・序》云：「古者伏羲氏之王天下也，始畫八卦，造書契，以代結繩之政，由是文籍生焉。」書契，指上古時期爲記載重要契約，而在木頭上書寫、刻畫的文書。《周易・系辭下》載：「上古結繩而治，後世聖人易之以書契。」轉引自周用金編著：《書法術語》，湖南美術出版社 2022 年版，第 1 頁。

③ 象形：通過描繪事物的外形特徵來造字。例如，「日」字像太陽的形狀，「月」字像月亮的形狀，「山」字像山峰的形狀。指事：使用象徵性符號或在象形字上加提示符號來表示字義。例如，「上」字在一橫上加一短橫表示位置在上方，「刃」字在「刀」字上加一點表示刀刃的鋒利處。會意：通過組合兩個或多個獨體字，合并其意義來表達新字的意思。例如，「休」字由「人」和「木」組成，表示人靠在樹上休息；「明」字由「日」和「月」組成，表示明亮。形聲：由形旁（義符）和聲旁（音符）組成，形旁表示字義類屬，聲旁表示發音。例如，「河」字的「氵」表示與水有關，「可」表示發音；「櫻」字的「木」表示樹木，「嬰」表示發音。轉註：用於意義相同或相近的字互相解釋，通常有相同的部首或部件。例如，「考」和「老」都表示長者，意義相同，且部首相同。假借：借用同音字表示新義。例如，「來」字本義是小麥，後來借用作動詞「來」的意思；「其」字本義是簸箕，後來借用作代詞「他（它）的」。
許慎在《說文解字》中云：「周禮八歲入小學，保氏教國子，先以六書。一曰指事：指事者，視而可識，察而見意，『上』『下』是也。二曰象形：象形者，畫成其物，隨體詰詘（jié qū），『日』『月』是也。三曰形聲：形聲者，以事爲名，取譬相成，『江』『河』是也。四曰會意：會意者，比類合誼，以見指撝（huī），『武』『信』是也。五曰轉註：轉註者，建類一首，同意相受，『考』『老』是也。六曰假借：假借者，本無其字，依聲托事，『令』『長』是也。」《說文解字》首次對六書進行了定義。若具體分析，「像形」「指事」屬於「獨體造字法」；「形聲」「會意」屬於「合體造字法」；「轉註」「假借」屬於「用字法」。參見李異鳴主編：《給孩子的國學常識》，哈爾濱出版社 2021 年版，第 35 頁。

④ 關於心性主要內涵的介紹，參見潘麟：《〈大學〉廣義》，復旦大學出版社 2015 年版，第 34—47 頁。

自明性、自律性、自發性、自然性、自生性、自在性、自由性等等，它們都是心性中的主要內容。從修行者的角度講，對於心性這些主要內涵，我們要始終保持高度的關注：我們衹要活一天，對心性中的核心內涵就要領悟一天，就是不斷地領悟、不斷地領悟，一輩子領悟下去。那麼，凡是從心性中彰顯出來的必然飽含著心性的重要內涵，也就是前述這些「自」開頭的內涵：印度的梵語如此，我們中國的漢語也如此。

到這裡，我們已經對第一個主題「梵音唱誦」這一音聲法門進行了簡單的介紹，現在做一個總結。梵音，廣義上講是梵語；梵語，廣義上講是梵文。梵文從哪裡來？從心性中來。這就涉及一個問題：聲音的三大來源問題。聲音的三大來源，用道家的話說，第一是人籟，第二是地籟，第三是天籟；用儒家的話說，即聲、音、樂；用印度的話說，即凡夫的聲音、氣脈的聲音、大梵的聲音（心性的聲音）。因爲梵語、梵音來自大梵，也就是來自心性，所以稱爲「梵語」「梵音」。那麼，把梵音作爲一種類似於音樂一樣的東西去唱誦，就叫「梵音唱誦」。這就是我們對「梵音唱誦」這個主題做的簡單介紹。

「獅子吼」三大傳承方式

「獅子吼」是一種獨特的音聲法門，它在歷史上是有傳承的。它的傳承方式和我們另外幾個絕學——「皇冠瑜伽」「禪舞」（又叫「敦煌飛天舞」）以及「茶道」[①]是一樣的，都分爲三種方式或三個層次。皇冠瑜伽把這三個層次稱爲「形傳」「心傳」和「神傳」，簡稱「三傳」。在傳統中，雖然三傳的名字不是這麼叫的，但意思是一樣的。那麼在傳統中，三傳名爲「補特伽羅口耳傳」「持明表示傳」以及「如來密意傳」（或曰「如來心印傳」）。

第一種傳承通俗地說即「人間口耳相傳」。什麼叫「口耳相傳」呢？就像我現在給你們講學，我從口中傳出去——這是「口」，你們用耳朵聽到——這是「耳」，我說你們聽，這就叫「口耳相傳」。「口耳相傳」的全名叫「補特伽羅口耳傳」。「補特伽羅」是梵語 Pudgala 的音譯，意譯是凡夫俗子。「補特伽羅」是凡夫，那麼「補特伽羅口耳傳」就是凡夫口耳傳。因爲學習者是凡夫，衹能用口耳相傳的方式傳承知識學問，不能用別的方式，別的方式他接收不了。也就是說，傳授者衹能用語言、文字、姿勢、聲音等看得見、摸得著、聽得到的有形有相的方式來傳播知識學問，學習者衹有通過眼睛看見、耳朵聽到的方式才能接收並明白這些知識學問。這是人間凡夫唯一的傳承方式。這很好理解，不需要多講。那麼「補特伽羅口耳傳」在皇冠瑜伽中稱爲「形傳」。

第二種傳承比凡夫口耳傳更高一級，在皇冠瑜伽中稱爲「心傳」，在印度傳統梵語中叫「持明表示傳」，簡稱「持明傳」。「持明」是佛家對聖人的一種獨特稱呼。「持」就是主持、持有，「明」在這個地方做「光明」講，「持明」就是手裡高舉著火把、高舉著光明的意思。由於是聖人，所以他們能夠高舉著智慧的火把或曰智慧的光明，給黑暗中的眾生照出一條光明之路、解脫之路，因此所有的聖人都是持明者。什麼意思呢？就是所有的聖人都是覺醒者，都是智慧的化身、光明的化身，所以對於普通凡夫而言，他們都是燈光或日月，他們走到哪裡，他們的光明就照耀到哪裡，他們走進誰就照亮誰。具體點講，就是聖人的智慧對於凡夫而言如同日月一般，能夠照亮凡夫黑暗的身心、黑暗的世界，能夠給凡夫照出一條通向光明、通向智慧、通向解脫、通向終極圓滿的道路。所以，所有的聖人在佛家看來都是持明者。按照佛家的標準，聖人又細分爲幾個層次，最低的是羅漢，中間的是菩薩，終極的是佛陀或曰如來。無論是最低級的聖人羅漢，還是中不溜的聖人菩薩，還是頂級的聖人佛陀、如來，在佛家統稱爲「持明者」。

「持明表示傳」實則是指聖人對我們的傳授。聖人對我們是怎麼傳授的呢？心傳。什麼叫「心傳」呢？就是我們整個身心向聖人——包括向羅漢、向菩薩、向佛陀越來越敞開，身心越來越清淨、越來越虔誠，佛陀、菩薩、羅漢就會把他們的證量、功德、修爲等所有的東西，在彼此生命相通的基礎上，通過以心傳心的方式直接遷移到我們的身心中來。

但心傳是有前提的，這個前提就是我們要對聖人「開放、虔誠、接收」。如果我們不開放身心，他們是傳不進來的。就像一個房屋，如果把這個房屋的門窗關得死死的，外面再明媚的陽光也照射不進來；衹有把門窗打開了，外面明媚的陽光才能照射進來。同樣的道理，如果把聖人比喻爲陽光，我們的身心就是這個房屋，要把這個房屋的門窗打開，最好把整個房頂揭開，陽光才能照射進來。怎樣才能打開我們的門窗？要點就是「開放、虔誠、接收」。

「開放」就是整個身心對著聖賢開放，在開放的基礎上盡量降低身段。「降低身段」的專用術語就叫「虔誠」；反過來講，「虔誠」通俗地說就是在聖人面前降低我們的身段。我們不可能高於聖人，如果我們

① 這幾個傳承皆有相關著作，書名即爲《皇冠瑜伽》《禪舞》《茶道》，其中《皇冠瑜伽》一書於 2012 年由黃山書社出版發行；《茶道》一書於 2024 年由復旦大學出版社出版發行；《禪舞》一書正在走出版流程。

高於聖人，是接收不到他們的智慧甘露的。就像水一樣，水衹能往低處流，水是不能往高處流的。同理，我們要想接收聖人的智慧甘露、功德甘露，衹有把聖人的位置放得很高，把自己的位置放得很低，聖人的甘露才能流向我們。如果我們的位置高於聖人，那是我們向他們流，不是他們向我們流，那就弄反了。因此我們要降低身段，這個「降低身段」就叫「虔誠」。在開放、虔誠的基礎上，聖賢就把他們的證量、把他們的智慧、把他們的功德、把他們的境界等擁有的一切，類似於拷貝或複印一樣遷移到我們身上來，被我們全部接收進來。

這種遷移的內容就包括獅子吼。如果聖人具備獅子吼或曰梵音唱誦的功德與證量，那麼我們通過第二種傳承方式，就能獲得獅子吼的成就。具體就是，在我們「開放、虔誠、接收」的過程中，聖人把他們所有的功德與證量——包括對獅子吼的證量、功德等一切修爲，全部在師生之間心心相印、生命相通的基礎上，遷移到我們身上來，使之成爲我們的有機組成部分。我們就以這樣的方式來掌握獅子吼更深的發音技巧和內涵。這是第二種傳承方式：「心傳」或曰「持明表示傳」。

如前所述，包括獅子吼在內的人類學問總共有三種傳承方式，第一種傳承方式是凡夫對凡夫之間的傳承，叫「凡夫口耳傳承」。我們上幼兒園、小學、初中、高中、大學的時候，老師對我們傳授知識、學問、技巧、技能使用的方法全部都是「補特伽羅口耳傳」，也就是凡夫傳承。這樣久而久之，我們就產生一種錯覺，以爲人類傳播知識、學問、技巧、技能衹有這一種方式。其實它只是三種傳承方式之一，不是唯一。但是，由於大家沒學過生命學[①]、不瞭解生命內涵，之前從幼兒園到大學接受的衹有「補特伽羅口耳傳」，所以產生了人類衹有這一種傳承方式的錯覺。站在我們生命學的角度來看，「補特伽羅口耳傳」衹是人類傳播知識、學問、技能、技巧的三種傳授方式中最低級的一種。比「補特伽羅口耳傳」更高級的第二種傳承方式叫「持明表示傳」，比「持明表示傳」更高級的第三種也是最後一種終極的傳承方式，叫「如來密意傳」（或曰「如來心印傳」），在皇冠瑜伽中稱爲「神傳」。

什麼叫「如來密意傳」呢？先解釋一下「如來」。「如來」是「心性」或「生命」的別名，所以「如來」等於「心性」，等於「生命」。如來、心性、生命這三個概念在我們這裡是同等含義。「如來密意傳」可以換一種表達方式叫「心性密意傳」，所以「如來密意傳」就是「心性密意傳」。心性本身有一個特點——本自具足。什麼叫「本自具足」？舉個例子說明。

六祖慧能[②]沒成就的時候還是一個樵夫，每天到山裡去砍柴，砍完了就背著他的柴到街上賣給需要的人。有一次，他背著砍好的柴到街上去賣，正在賣柴的時候，發現前面有一群人在聚精會神地聽一個人講經。他湊熱鬧過去問：「你們在幹什麼？」旁邊一個人說：「我們在聽這個人講經。」他說：「講啥經？」那個人說：「《金剛經》。」「《金剛經》是什麼？」「你別說話了，趕緊坐下聽吧。」他也就坐下聽了。

---

① 什麼叫「生命學」？因認知对象不同，人類的科學可分爲三類：對自然界的認知，發展爲自然科學；對社會領域的認知，發展爲社會科學；對自身的認知，發展爲生命科學。三類科學因爲認知对象不同，故認知方式也有差異：自然科學首重實驗與數學演算；社會科學要點在於經驗總結與調查歸納；生命科學最爲強調直覺智慧和實踐體證（修行、修煉、修養）。以儒家「內聖外王」的觀點看，內聖之學屬於生命科學，外王之學屬於社會科學和自然科學——主要指社會科學，尤其是指社會科學裡的政治學、經濟學和管理學等。生命科學、社會科學和自然科學，是三類性質迥然不同的學科體系和學思路向，斷然不可相混。生命科學永遠不能取代社會科學和自然科學；反之，社會科學和自然科學也永遠不可取代生命科學。它們之間並行不悖而又各自獨立。

近來也有統稱西方科學中的腦科學、神經科學、生物化學、細胞生物學、生理學、遺傳學等爲生命科學的說法。嚴格而言，這些學科只應稱爲「生命體科學」或「生物體科學」，而不應稱爲「生命科學」。依我們東方文化中對「生命」一詞之理解和界定，生命是一個超越而本體的概念，它是一個意識性的、主體性的存在。對於超越而本體、意識性和主體性的存在，古人有「天」「道」「體」「仁」「心」「性」「理」等種種之異稱。儘管儒、佛、道諸家之思想形態各異，實踐與體證入路多端，但其講學運思，皆不離「心性」二字則同也。因「心」「性」二字爲生命之別名，故東方諸學皆可稱爲「生命科學」而無疑問。如是，我們可以說，真正的生命科學在東方，而西方的「生命體科學（Bioscience）」群則仍屬於自然科學範疇。

參見潘麟：《〈大學〉廣義》，復旦大學出版社 2015 年版，第 135、136、13 頁。

② 慧能（638—713），亦作「惠能」，別號曹溪大師，禪宗六祖。俗姓盧，原籍范陽（今北京宛平一帶），生於南海新州（今廣東新興縣）。

慧能父親名爲行瑫（tāo），本是范陽官員，後於唐武德年間（618—626）遭貶謫流放到嶺南新州。在當時，嶺南還是一個未開化的蠻夷之地，文明不昌。西元 638 年，慧能出生於新州，三歲時喪父，尚在襁褓中的他跟著母親無依無靠，孤苦伶仃。在過去，寡婦地位很低，經常被人欺負或瞧不起，因此母子倆日子過得很艱難。待慧能稍稍長大後，便砍柴入市，賣錢養母以維持生計。因爲父親過早去世，家裡一貧如洗，慧能讀不起書，因此從小目不識丁。儘管生於文明未開的蠻荒之地，但慧能「純淑迂懷，惠性間出。雖蠻風獠俗，漬染不深」，也就是說慧能心性純良，未受過多污染。

當聽到「應無所住而生其心」時，他心中豁然開朗，頗有領悟。於是，等經講完了以後，他就問那個講經老師：「《金剛經》太好了！我一聽就心開意解，一聽就身心通泰，我隱隱然覺得身心都被打開了！你從哪兒學來的？」講經人說：「我的老師是禪宗第五代祖師——弘忍大師[①]，我是從他那裡學來的。你想學？」慧能說：「我也想學呀！」「想學可以，我介紹你去。他住在湖北的黃梅縣，你到黃梅縣就能找到五祖了。」慧能說：「好。」回家安頓好母親後，他就去黃梅縣了。[②]

到了五祖那裡，經過一番考驗以後（細節略過），慧能就獲得了五祖真傳，接過禪宗衣缽成爲六祖。五祖之所以考驗他，是想看他到底是真明白還是假明白。面對五祖的考驗，慧能說了幾個「何期自性」：「何期自性，本自清淨；何期自性，本不生滅；何期自性，本自具足；何期自性，本無動搖；何期自性，能生萬法。」（《六祖壇經・行由品第一》）[③]這個「自性」就是心性的意思。

什麼叫「何期自性，能生萬法」？翻譯成現在的話說，就是心性這個東西呀，是萬事萬物的總源頭，萬事萬物都是從心性中顯化出來的，所以叫「何期自性，能生萬法」。就是現象世界所擁有的萬物、所擁有的一切，都來源於或者說直接由心性顯化而來。

重點解釋一下「何期自性，本自具足」。心性是不是只顯化了現象世界這些日月山河呢？不是的。心性本身的豐富內涵，比它所呈現出來的這個現象世界要豐富得多，廣博得多。已經顯現出來的萬事萬物衹是無窮無盡的心性中極小的一部分，可以說顯現出來的都不足百分之一。心性百分之九十九乃至於更多的內涵，在未來以及未來的未來，才會慢慢地逐步地次第顯現出來。有沒有一個盡頭呢？沒有盡頭。就是它會不會某一天全部顯現完呢？不會顯現完。爲什麼不會顯現完呢？原因就是心性在空間上無窮，在時間上無限——「無限」就是沒有盡頭的意思。

現象世界所有的事物都是有限的。無論泰山多高，它總有一個限度，它不可能無窮地高上去；無論大海多寬，它總有到岸的時候，它不可能無窮盡地寬下去。所以說現象世界所有的事物都是有限的。

而心性本身是無限的，這個「無限」表現爲三個方面：第一，空間無限，就是空間上它沒有邊界；第二，時間無限，就是時間上它沒有盡頭；第三，內涵無限，就是它的內涵是無窮無盡的。由於這三個無限性——空間無限、時間無限和內涵無限，因而心性內涵的東西永遠沒有呈現完的那一天，它將一直呈現、一直呈現、一直呈現，永遠沒有盡頭。由於沒有盡頭，所以它是具足的。這就叫「何期自性，本自具足」。

現象世界就不是具足的。現象世界是有限的，衹要有限就一定有遺憾或曰缺憾，就一定不圓滿，所以「有限」跟「遺憾」「不圓滿」是同義詞。比如，我們的壽命有限，因爲有限所以我們的人生不圓滿。很多人在臨死的時候就會很遺憾地說：「唉，如果老天爺再給我十年，或者再給我二十年，我一定能夠再做更多的事情！但是沒機會了，因爲我的壽命到頭了。」所以，我們的壽命是有限的，有限就等同於遺憾，因爲我們在有限的人生中，一定有一些東西完成不了。「完成不了」就叫遺憾，有遺憾就有缺陷。因此，佛家專門給我們這個現象世界取了一個名字叫「娑婆世界」。「娑婆」在梵語中有兩層意思：一是缺憾，二是痛苦（術語叫「堪忍」）。其實我們的很多痛苦也是來自缺憾，因爲缺憾所以痛苦，因爲痛苦所以缺憾。那麼衹要有限就一定遺憾，衹要遺憾就一定痛苦。

---

① 弘忍（601—674/675），唐代僧人。禪宗五祖，俗姓周，蘄（qí）州黃梅（今屬湖北）人。七歲隨四祖道信（580—651）出家。後定居於湖北黃梅雙峰山東林寺，聚徒講習，號「東山法門」。首行農禪生活。其教不出文記，只口說玄理，默授與人。後傳衣缽於弟子慧能。門下弟子甚眾，著名弟子還有神秀、慧安、智詵等。據傳著有《最上乘論》，其餘散見於《楞伽師資記》及《宗鏡錄》等。參見顧明遠主編：《教育大辭典》第九卷，上海教育出版社 1992 年版，第 393 頁。

② 關於此段公案，《五燈會元》有載：「一日負薪至市中，聞客讀《金剛經》，至『應無所住而生其心』，有所感悟，而問客曰：『此何法也？得於何人？』客曰：『此名《金剛經》，得於黃梅忍大師。』祖（指六祖慧能）遽（jù）告其母以爲法尋師之意。」〔宋〕普濟著，朱俊紅點校：《五燈會元》（上），海南出版社 2001 年版，第 67 頁。

③ 江泓、夏志前校註：《壇經四古本》，羊城晚報出版社 2011 版，第 71 頁。

哪個東西是沒有遺憾的呢？本體世界也即心性就是沒有遺憾的。心性由於具備空間無限、時間無限、內涵無限這三個無限性，所以具足一切，沒有遺憾。「具足一切」就包括具足一切形式，具足一切顏色，具足一切聲音，具足一切語言……總之，這個「具足」就是「圓滿」。它是語言的圓滿狀態、語言的極致狀態，或者說是聲音的極致狀態、聲音的圓滿狀態，也是智慧的圓滿狀態、智慧的極致狀態……

現在我們換一個角度闡述心性的「本自具足」。心性有三種呈現形式，哪三種呢？真、善、美。它的真是具足一切真，它的善是具足一切善，它的美是具足一切美。以美爲例，所有的美——我們能想到的美和想不到的美，都在心性中潛含著，所以說心性具足一切美。我們現在看到的現象世界的美是殘缺美，是有限美，是遺憾美，是片段美，不是永恆美。永恆的美在哪裡呢？在心性中。衹有心性是永恆的，因爲時間上它是無限的嘛，所以它是永恆的。心性的永恆以美的形式呈現出來，就是永恆美、無限美，或者叫圓滿美、極致美（美的極致）。再以善爲例，心性的善也是圓滿善、極致善。儒家「四書五經」中的《大學》第一句話就是「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善」。什麼是「至善」？「至善」就是善的極致、善的圓滿狀態，衹有心性纔是至善的。現象世界是沒有至善的，現象世界衹有無限接近至善，永遠不可能真正地達到至善，至少在現象世界中是這樣。因爲現象世界有一個根本屬性或曰特點：有限性。有限性又延伸出遺憾和殘缺：凡是有限的事物一定充滿了遺憾，凡是遺憾的事物一定充滿了殘缺。所以「有限」「遺憾」「殘缺」三者是同義詞。衹有在本體世界中，衹有在心性中才能達到至善——善的極致、善的圓滿狀態。心性中的真善美皆如此：心性中所含的真是至真，所含的善是至善，所含的美是至美。也就是衹有在心性中才能有圓滿的善、圓滿的真、圓滿的美。而在現象世界中都是片段的真善美，有殘缺的真善美，有遺憾的真善美，那只是真善美的片段、真善美某一方面的零星呈現，不是圓滿的呈現，不是極致的呈現。

同理，我們討論的聲音也是這樣：第一、第二層次的聲音都不是至真至善至美的聲音，衹有第三層次的聲音纔是至真至善至美的。

尤其第一層次——物體的碰撞聲和振動聲就更不是至真至善至美了，爲什麼？因爲它是現象世界的物質、物體的碰撞聲、振動聲。現象世界的物質或物體碰撞、振動發出來的聲音，天然就帶上了碰撞者或振動者的特色。碰撞者、振動者——物體、物質，本身就屬於現象世界的事物。因爲屬於現象世界的事物，所以它們是有限的；因爲有限，所以它們是殘缺的、遺憾的、不圓滿的。由於它們自身都是有限的、殘缺的、遺憾的、不圓滿的，所以它們發出來的聲音也必然包含有限、殘缺、遺憾、不圓滿的特點。

到了第二層次，就是從經絡氣脈中發出來的聲音。經絡氣脈是現象世界和本體世界的中間過渡態。它就像一座橋樑搭著兩頭——這一頭搭著現象世界，那一頭搭著本體世界，所以它是溝通現象世界與本體世界的中間過渡態。這個過渡態既包含著現象世界的一些特色，也包含著本體世界的一些特色。由於一頭搭著現象世界，所以經絡氣脈（脈輪）發出來的聲音也具備現象世界的一些特點。衹要具備現象世界的特點，它就一定具備有限性、殘缺性、遺憾性，所以從經絡氣脈中發出來的聲音也不是完全至真至善至美的，也不是完全圓滿的。

到了第三層次，就是從心性本身發出來的聲音。此時，心性以聲音的形式呈現出來，這樣的聲音由於來自圓滿的心性，所以先天就包含著至真至善至美。衹有從心性中顯化出來的聲音、音樂，或者說發出來的語音，才先天地包含著至真至善至美，才先天地包含著圓滿。那麼從氣脈中發出來的聲音還有一些殘缺，從物體中發出來的聲音就更是充滿了殘缺，它們是不可能圓滿的。

我們再回到傳承上來。第三種傳承是心性傳承，又叫「如來密意傳」。「如來」就是心性，心性的一個重要內涵就是「本自具足」，我們剛纔又對如來或曰心性這個「本自具足」的內涵進行了詳細介紹。那麼什麼叫「如來密意傳」？我們現在給它做一個總結：伴隨著心性的彰顯而從心性中呈現出美妙的聲音，這種傳

承就叫「如來密意傳」。從心性中呈現出來的這種獨特的發音，就包含著美、包含著善、包含著真，尤其包含著美。

到這裡，我們已經把三種傳承方式——補特伽羅口耳傳、持明表示傳、如來密意傳（如來心印傳）介紹完畢。第一種傳承很好理解，主要是第二、第三種傳承比較抽像。我們還是舉例子來闡述一下什麼叫「持明表示傳」和「如來密意傳」吧，不然光是空講，大家不太好理解。

在中國會獅子吼的就兩個人：一個是我，除了我之外還有一個，他的名字叫雲登彭措。雲登彭措是一個出家僧人，他比我的年紀還要大，今年六十多歲了（1959 年出生）。我和他是非常要好的朋友——他既是我的上師，也是我的朋友，我們是亦師亦友的關係。我曾經請教過他，說：「你這個獅子吼是怎麼來的？」他就跟我詳細講了他獲得獅子吼的過程。

雲登彭措是藏傳佛教格魯派的一個高僧，而且是一個活佛：他的前兩代都是高僧，一代一代地轉世，轉到他這一代是第三代[①]。他活佛的身份在幾歲的時候就被認定，之後就回到自己的寺廟——紮嘎寺生活。他的寺廟位於現在的四川省甘孜藏族自治州雅江縣境內。四川西部有一個縣叫雅江縣，東邊緊挨著「跑馬溜溜的山上」的那個康定市，康定市是甘孜州的州府，雅江縣就在旁邊。雲登彭措回到自己的寺廟後，就按照傳統僧人的方式開始接受教育和培訓。他十三歲出家爲僧學習基礎的東西，二十三歲後全面系統地學習佛家經論。

格魯派有一個傳統，就是本派的所有僧人在一生中必須進行至少一次三年零三個月的閉關。這是嚴格意義上的閉關。雲登彭措不僅是僧人，而且是僧人中的代表——活佛，因此他就更要嚴格遵守格魯派的教規，進行三年零三個月的閉關。當他三十六歲（1994 年左右）的時候，就開始了第一輪三年零三個月的閉關。他的關房在群山之中——距離寺廟不遠的一個峽谷中有一個非常適合閉關用的山洞，不僅他這一世在那裡閉關，他的前世以及寺廟的其他高僧都在山洞裡或多或少地閉過關，所以那個山洞幾乎是他們寺廟的專用閉關洞。

雲登彭措閉關的時候具體修行什麼呢？格魯派有兩個最重要的本尊修行法，一個是時輪金剛修行法，一個是大威德金剛修行法。他修的是大威德金剛法。他是怎麼修的呢？細節就不說了，咱們就說一些要點：想像著自己變成了大威德金剛——金剛就是佛，變成了大威德金剛就是變成了大威德佛。天天這麼觀想就可以了。雲登彭措開始觀想的時候就像我們普通人一樣，這半個腦子想「我是佛」，那半個腦子想「你根本不是佛，你就是一個凡夫」；然後這半個腦子爭辯說「不對，不對，我是佛」，那半個腦子說「你不是，你不是，你是凡夫」……他也像所有的初學者那樣腦子裡面在打架，半個腦子觀想自己是佛，另外半個腦子否定。但什麼事情都架不住天長日久，日子一久他終於說服了自己：「我真的是佛！」開始的時候他沒說服自己。開始是越試圖說服自己，那個反彈的力量就越大，他努力地要說服自己：「我是佛！我是大威德佛！」那個反彈的力量就是：「你不是佛！你就是一凡夫！」

他用了一年多的時間，才終於把自己說服了，挺艱難的——這個說服過程花的不是一天兩天，而是一年多時間。在這一年多的時間裡，他沒有做別的事，就幹了一件事——說服自己是佛。天沒亮就起來幹這一件事，從早幹到晚，不斷地說服自己：「我是佛！我是佛！」開始那個反對聲音非常強烈，但是隨著時間的推移，那個反對聲音越來越小、越來越小，一年多以後，那個反對聲音就沒有了。也就是說，他終於成功說服了自己：「我是大威德金剛！」他強烈地發現、清晰地發現：自己從頭到腳、從外到內完完全全變成了大威

① 第一世是桑巴頓珠，噶舉派一位終身閉關修行的上師。第二世是洛桑彭措，十七歲開始閉關修行，在紮噶寺山間的一個閉關洞連續閉關了三十二年。第二世洛桑彭措即將圓寂的時候，有一天，他準備前往縣城，對隨行的小侍者寫下一張紙條：上面有「雲登彭措」四個字，讓小侍者每天誦念和抄寫，以免忘記，並叮囑小侍者，如果自己圓寂，就拿這張紙條去他指定的一個家庭，這個家庭會生下一個男孩，這個孩子就是自己的轉世，取名「雲登彭措」。果然，不久以後，洛桑彭措上師還未抵達縣城就圓寂了。小侍者由於一些原因在半年以後才返回，找到了上師指定的家庭，那個時候，雲登彭措的母親已經懷孕六七個月了，有一天放牛的時候，母親獨自一人在牧區的山上生下了他。據後來雲登彭措的母親回憶，因爲早產，雲登彭措出生時身體非常小，母親趕回牛群的時候把這位轉世靈童捧在手裡帶回家。現在，他的身材高大魁梧，令他母親也覺得非常神奇。參見原盞（網名）：《我的上師——雲登彭措》，「簡書」網，https://www.jianshu.com/p/3b2d1167a754，訪問日期：2025 年 3 月 18 日。

德！再也沒有那個反抗的力量、否定的力量了，因爲那個否定的力量被他用一年多的時間逐步地消除了，現在完完全全是肯定的力量、肯定的聲音——從頭到腳，從外到內都是肯定。「從外到內」是什麼意思呢？就是從外在的身體五官到內在的精神。他發現不僅自己的身體五官變成了大威德金剛，而且精神也變成了大威德金剛；也就是他進入了大威德佛的境界之中，感覺到自己精神上也是大威德金剛，身體上也是大威德金剛。他非常高興：「我終於修成了！我終於獲得了證量！我現在是從外到內、從頭到腳都徹徹底底地變成了大威德金剛！」

閉關一年零七個月後，有一天雲登彭措的大腦就產生了一個念頭。什麼念頭呢？在金剛乘中，有一本經典叫《大威德金剛續》（也稱《多傑金剛密續》或《大金剛續》），「續」在藏語中就是「經」的意思，《大威德金剛續》就是《大威德金剛經》的意思。《大威德金剛續》中明確記載，大威德金剛（大威德如來）有一種威力——從「大威德」這個名稱上就知道他有很大的威力，什麼威力呢？他一聲震吼，整個六道中的魑魅魍魉（chī mèi wǎng liǎng）全部逃遁，來不及逃遁的就會在他的一聲震吼下腦漿迸裂、全身化爲碎片而死。也就是這些魑魅魍魉承受不住大威德的一聲震吼，因爲那個吼聲的威力太大，大到所有的魑魅魍魉聽了這個聲音後要麼承受不住而逃遁，要麼來不及逃遁的腦漿迸裂、全身化爲碎片而消失。不是某一道如此，而是六道中所有的魑魅魍魉都承受不住大威德的一聲震吼。所以他的名字叫「大威德」，他的確擁有很大的威德和力量，正所謂「有伏惡之勢，謂之大威；有護善之功，謂之大德」。這是在經典中明確記載的事情。雲登彭措就想：「既然我從頭到腳、從外到內都變成了大威德，那我應該具備大威德的能力——大威德之吼，我應該能夠發出那一聲震吼。」

雲登彭措對此頗有信心，於是坐在山洞中試著吼起來。山洞外面是一個懸崖，懸崖前面是一個非常美麗的開著百花的山谷，他站在懸崖上也就是山洞的邊緣，對著這個大山谷發出了一聲大威德之吼！一聲震吼，整個山谷都在震動！至於六道有沒有震動不知道，至少山谷震動了。他發現自己真的能吼出大威德那樣的吼聲了，他很高興，就這樣一聲一聲地吼起來……

從此以後，雲登彭措沒事就站在洞口吼，越吼聲音越大，越吼聲音傳得越遠，越吼聲音的威力越大。等他完成三年零三個月的傳統閉關以後，（大約 1997 年）就回到自己的寺廟中主持佛法。他的寺廟有幾百個僧人，他用大威德之吼一吼，整個大殿都震動起來，把這幾百個弟子嚇了一大跳，說他們的上師三年果然修成了，居然會了大威德之吼。此後他就用大威德之吼來唸經，因爲他是僧人，僧人當然要唸經了，包括念誦咒語。當這幾百個僧人在寺廟大殿裡做功課的時候，雲登彭措就對著他們用大威德之吼音來念誦經典，特別是念誦咒語。藏傳佛法中的咒語是非常多的。咒語就是梵音，咒語非常多就是梵音非常多。他發現用大威德之吼來念誦梵音的時候，無論是對聽的人還是念誦的人，效果都非常好。

他念了十幾年以後，我們就聯繫上了。（2015 年）見面的時候，我趁機把他請到我們深圳的東方生命研究院來做客。在我們研究院，他用的還是「大威德之吼」這個稱呼。我說：「活佛，我們漢語不叫『大威德之吼』，漢語有一個專用名字來稱呼它。」他說：「這傢伙還有個別名哪？」我說：「是的，它確實有個別名，這個別名大家都知道，就是『獅子吼』。以後您就不要叫『大威德之吼』了，因爲普通人不知道大威德是什麼，還得翻翻經典才能明白它的意思。您就叫『獅子吼』，這個名字更加通俗易懂，而且它流傳了上千年，您一說普通人都知道。」從那以後，他纔叫「獅子吼」，在此之前的幾年時間裡，他一直都叫「大威德之吼」。

我說這個故事的目的是想讓大家明白，雲登彭措大師的獅子吼傳承是怎麼來的。他是怎麼會獅子吼的，是誰傳授他獅子吼的？答：不是人間的人傳授他獅子吼的，是一個叫「大威德」的如來、「大威德」的佛傳授他獅子吼，使他具備了獅子吼這種法門、這種技能、這種修行方法。

梵音唱誦或曰獅子吼是音聲法門，它是從音聲入道。音聲法門屬於八萬四千法門之一。八萬四千法門，門門皆能成佛，音聲法門當然也能成佛，也就是修行音聲法門是可以讓我們從凡夫直接成佛的。至於具體怎麼從凡夫直接成佛，這個話題後面再講，我們現在是在講傳承方式。獅子吼有三種傳承方式：一是補特伽羅口耳傳，又叫「凡夫口耳傳」；二是持明表示傳，具體到雲登彭措大師這裡，就是典型的通過持明表示傳獲得了獅子吼；三是如來密意傳（或曰如來心印傳）。

爲什麼說雲登彭措大師是通過持明表示傳獲得了獅子吼呢？前面說過，「持明」就是舉著火把的聖人。在佛家，聖人又細分爲幾類：羅漢聖人，菩薩聖人，佛陀聖人。大威德金剛既不是羅漢，也不是菩薩，他是佛，名字叫「大威德」。是大威德佛這個持明者把獅子吼傳給了雲登彭措大師，所以屬於持明表示傳。

大威德是誰呢？大威德就是文殊，具體說是文殊的威猛相。文殊有兩種相：一種叫「寂靜相」，簡稱「文相」；一種是「威猛相」，又叫「忿怒相」，簡稱「武相」。這個「忿怒」跟普通人的憤怒不是一回事，它非常類似於父母對不爭氣的孩子的那種恨鐵不成鋼的忿怒，不是普通意義上的仇恨。佛不可能仇恨我們，佛不可能是仇恨的化身，佛怎麼可能仇恨呢？佛是慈悲的，既然是慈悲的，他爲什麼要示現一個生氣的樣子，就像發火一樣？示現發火是因爲看到我們眾生不爭氣而恨鐵不成鋼，就像父母對恨鐵不成鋼的孩子的態度一樣，那種樣子就叫「威猛相」（「武相」）。所以，很多佛陀、如來都有兩種相：一種是文相，一種是武相；或者說，一種叫寂靜相，一種叫威猛相。平時我們漢地人看到的文殊菩薩或者叫文殊如來都是寂靜相，都是文相。但是在西藏，除了文相之外，文殊還有一個相——威猛相。文殊的威猛相就叫「大威德金剛」，所以大威德金剛就是文殊。

我們習慣上稱文殊爲「菩薩」，其實文殊是佛，不是菩薩。文殊不僅是佛，還是「七佛之師」。就是文殊成佛以後開始教化弟子，他教化的弟子中有七個弟子[①]是在娑婆世界陸續成佛的，所以被稱爲「七佛之師」（事實上，文殊還是「千佛之師」）。那麼在娑婆世界所成的第七個佛，即文殊教化的七個弟子中最後一個成佛的弟子叫「釋迦牟尼佛」，所以釋迦牟尼佛是文殊的弟子。

在釋迦牟尼還沒有成佛的時候，還跟著文殊修行的時候，文殊就預言到釋迦牟尼將要成佛。文殊就對這個將要成佛的弟子許了一個願，說：「將來某一天你成佛以後，我將化身爲菩薩前去協助你教化弟子。」這個「你」指的就是還未成佛的釋迦牟尼，還是文殊弟子的釋迦牟尼。他爲什麼要給弟子這個承諾呢？他對釋迦牟尼說：「你成佛的時機不對，因爲你成佛的時候恰好是眾生最難度、最頑固的時候，所以你比所有的佛都不幸，反過來說，所有的佛都比你幸運[②]，爲什麼呢？因爲所有的佛成佛以後，所度的眾生都比你容易得多。由於你要度的眾生極其頑固，極爲難度，所以等你什麼時候成佛去度眾生了，我來協助你。」他就給當時未成佛的釋迦牟尼做了這麼一個承諾。釋迦牟尼成佛以後，文殊就履行了他當年的承諾，就是說文殊沒有食言，果然就化身爲菩薩來到釋迦牟尼身邊，協助釋迦牟尼度最難度的眾生（佛家稱之爲「倒駕慈航」）。

現在我們看到的是一個古佛化身爲一個菩薩來協助他的弟子釋迦牟尼度最難度的眾生，因此他才叫「文殊菩薩」。其實文殊菩薩不是菩薩，文殊菩薩在釋迦牟尼成佛之前早早就成佛了，所以文殊菩薩實則是文殊如來。

---

① 釋迦牟尼在《放鉢經》中說：「今我得佛，皆是文殊師利之恩也；過去無央數諸佛，皆是文殊師利弟子；當來者，亦是其威神力所致。」「無央數」指無法計算的數量。在我們這個娑婆世界，從釋迦牟尼佛往前數，還有毗婆屍佛、尸棄佛、毘舍婆佛、拘留孫佛、拘那含佛、迦葉佛六位佛先後出世，加上釋迦牟尼佛就是七位。因爲這七尊佛都曾在娑婆世界成佛，文殊都曾做過他們的老師，使他們最後成佛，故文殊被尊爲「七佛之師」。這七佛中，前三位佛（毗婆屍、尸棄、毘舍婆）屬於過去莊嚴劫的佛（不是說莊嚴劫祇有這三位佛，而是這三位佛受過文殊教化），後四位佛（拘留孫、拘那含、迦葉、釋迦牟尼）屬於現在賢劫的佛。這裡的七佛只是與娑婆世界因緣最深的代表，不是說文殊只教了這七個佛。

② 在這個賢劫中，共有一千尊佛出世，至今已經有四尊佛出世了。其中第四尊佛——釋迦牟尼佛是最特殊的一尊佛，因爲他寧捨身命，不忍眾生苦，來到娑婆世界度化眾生，堪稱「忍辱第一」。賢劫千佛中唯有釋迦牟尼佛是在人壽百歲的五濁惡世「劫濁、見濁、命濁、眾生濁、煩惱濁」裡成佛的。

話說回來，讓雲登彭措大師獲得持明表示傳的這個「持明」指的既不是羅漢，也不是菩薩，而是一個比釋迦牟尼佛更古老的佛，名曰「文殊如來」。文殊如來示現的威猛相就叫「大威德金剛」。雲登彭措大師是從大威德金剛那裡獲得的傳承，從而擁有了獅子吼這種能力。

雲登彭措大師是藏人，我們初次見面的時候，他只會幾句很簡單的漢語，所以他帶了一個翻譯過來，我很多時候是通過他的翻譯跟他交流的。最近幾年，由於他刻意學漢語，我每一次見他的時候，他的漢語水平都有一個很大的提高。我還問他：「您的漢語怎麼提高得這麼快？」他說：「我是通過新聞聯播學會的漢語。每天晚上衹要到七點或七點半我就打開電視，我看的不是內容而是語言，我是爲了去跟那個主持人學漢語的，我是以這樣的方式學會的。」所以，我每隔一兩年見到他，他的漢語就長進了一大截，現在我們交流起來就沒有問題了。但十年前，（2015 年）我第一次見到他的時候，他的漢語詞彙量很少，就會那麼幾句漢語，大部分的時候他用的都是藏語，所以那個時候他還需要翻譯。這是題外話。

總之，他這個獅子吼傳承就是典型的持明表示傳。說完了他的傳承，再順便說一下我的傳承吧，也就是我的獅子吼是怎麼來的。既然這個學習班是獅子吼傳承班，那麼有必要跟大家說清楚：你們所傳承的獅子吼是從哪裡來的。你們肯定是從我這裡得來的，那麼我又是從哪裡得來的你們有必要知道——這是必須的。之前我沒有說過我的獅子吼是怎麼獲得的：一般人我不告訴他，因爲告訴他也聽不懂，所以就不告訴他了。

我的獅子吼要從十幾年前（近二十年前）說起了。十幾年前（2007 年前後），我的本尊就給我傳授了獅子吼。我的本尊是蓮花生大師，簡稱「蓮師」。而雲登彭措的本尊是大威德金剛，他是以大威德金剛爲自己的本尊的。

什麼叫「本尊」呢？就是你選一個佛或者一個大菩薩（是大菩薩不是小菩薩），最好是選一個佛作爲你生命永久的皈依處，這個被選定的作爲你整個身心永久皈依處的佛，對你來說就叫「本尊」。但是，這個佛對別人而言不是本尊，本尊是特指對你來說的。所以本尊都是大菩薩或如來。在佛家，所有的修行人都要選一個本尊來皈依，最常見的就是選釋迦牟尼爲自己的本尊。除了釋迦牟尼之外，理論上講所有的佛菩薩都可以被選定爲自己的本尊。有的人是有幾個本尊，但大部分的人只選定一個本尊。其實一個就夠了，因爲每一個佛都集所有的佛於一身，每一個佛都是所有佛的集合，因此選定一個佛就等於選定了所有的佛，不需要再多選。衹有在特殊的情況下，才會選兩個或三個或更多的佛作爲本尊，通常情況下選一個作爲本尊就足夠了，在這個地方不需要貪多。

那麼，雲登彭措大師選定的本尊就是大威德金剛；而我的本尊是蓮花生大師，或曰蓮花生如來。這不是我選的，這裡面有點小故事。我生下來他就是我的本尊，所以是他選的我，不是我選的他。對雲登彭措而言，是雲登彭措選擇了大威德金剛作爲本尊；但對我而言，蓮花生大師這個本尊不是我選定的，而是與生俱來的，是他選定我的，所以他就是我的本尊。

在我幾歲的時候，我的本尊蓮師就呈現出來了，他不停地在夢中呈現，平時在我靜坐、愣神的時候，他也時不時地出現，而且越來越真實，最後如真人一般地呈現。從我幾歲到現在，他已經呈現幾十年了，這幾十年又分爲好多個階段。每一個階段，他教我的內容都是不一樣的。十幾年前那個階段，可能是蓮師認爲該傳我獅子吼了，於是他就開始教我獅子吼。

具體是怎麼教的呢？就是每天晚上睡覺的時候，衹要我往床上一躺，根本不用觀想，蓮師就出現在我的床邊，就是站在我的床邊。他的鼻子、眼睛、衣服等都是很清晰的，如真人一般，但他是一種光態身——由光組成的身體，不是血肉之身。蓮師不喊我的名字，蓮師稱呼我爲「兒子」。他說：「兒子，好好聽著，我給你吼。」說完他就開始向我示範獅子吼，他一示範就是一晚上：不是吼一兩下，也不是吼三四下，也不是吼七八下，而是無法數出來到底吼了多少下。衹要我一躺下，蓮師就出現，出現了就開始吼，一直吼到我入

睡，入睡以後他在我夢中接著吼，一直到早晨我醒來他還在吼。我說：「您不累嗎？」他說：「不累，接著吼。」我說：「我要起床了。」祇要我一說「我要起床了」，蓮師就消失了。第二天晚上蓮師又接著吼……蓮師的吼聲非常像大威德之吼——也不是像，其實就是一回事。大威德之吼就叫「大威德之吼」，蓮師的獅子吼就叫「獅子吼」，其實獅子吼就是大威德之吼，祇是名稱不同而已。蓮師一聲震吼，也是三界震動，六道魑魅魍魎一聽到蓮師這種震吼就難以承受，四處逃遁，來不及逃遁的就全身迸裂化爲碎片。那種聲音真是震天撼地！我無法用語言形容那種震撼——猶如海浪一般，一浪接著一浪，一聲接著一聲……他就這麼一遍一遍地吼，一夜一夜地吼，前前後後都持續了三四年時間。他在夢中要求我模仿他，我就不斷地模仿，不斷地模仿，我的獅子吼就是這樣獲得的。

現在你們聽到的我的獅子吼，祇是再現了蓮師的獅子吼的不足十分之一，有十分之九我都呈現不出來。以後能不能展示出來？不知道，也許能展示出來，但目前爲止我展示不出來，這是我無顏面對本尊的一個原因。也就是說，儘管十幾年來我做出了很多努力，但現在我也只是學會了我的本尊蓮花生大師的獅子吼的十分之一，有十分之九是由於我學藝不精而無法呈現出來。僅僅呈現了十分之一，它就已經是這個世界上最美麗、最具威力的聲音了，如果再呈現個十分之二、十分之五、十分之八，那就很難想像它的威力有多大了！僅僅呈現了十分之一，它就已經是曠世絕學了。

實際上，蓮師除了傳授我獅子吼之外，還傳授我大圓滿。蓮師持有的最主要的大法就是大圓滿法，因爲蓮師是大圓滿法的祖師。大圓滿法是所有佛法中的頂級佛法。其實「大圓滿法」也是俗稱，就像「獅子吼」是俗稱一樣，它正式的學名不叫「獅子吼」，叫「梵音唱誦」，那麼「大圓滿法」真正的學名叫「阿底瑜伽」。「阿底」在梵語中是至極、無上的意思，所以「阿底瑜伽」就是至極瑜伽、無上瑜伽，它是已經達到極致、達到頂級的瑜伽。所以大圓滿是至極之法。「至極之法」是什麼意思呢？就是最大程度、最快速度地開發、彰顯心性的修行方法。那麼隨著我閉關修行大圓滿法的深入，心性不斷地彰顯，不斷地呈現，不斷地開發，不斷地拓展，在這種拓展的過程中深化了我的獅子吼，就是我的獅子吼的廣度、深度、力度、內涵有了很多質的飛躍。這一部分內容就不是蓮師傳的，它是伴隨著我心性的逐步彰顯、逐步喚醒而來的。這一部分內容就屬於如來密意傳的範疇。

前面不是說過第三種傳承叫作「如來密意傳」嗎？實際上「如來」兩個字在這裡作「心性」講，如來就等同於心性，心性就等同於如來。所以，「如來密意傳」就是「心性密意傳」。「密意」是什麼意思呢？通俗地講，就是隨著心性的彰顯，心性會以各種形式呈現：以顏色的形式呈現，以物體的形式呈現，同時還以聲音的形式呈現……如果心性以聲音的形式呈現，其呈現出來的聲音就叫「獅子吼」，或曰「梵音唱誦」。所以，這種梵音唱誦既不是來自有血肉之身的凡夫的傳授，也不是來自某一個佛的傳授，而是來自比佛更深的心性的傳授。心性是萬佛之母，所有的佛陀都是因爲心性之彰顯而成佛的，所以心性是所有佛陀的共同母親；反過來說，所有的佛陀都是心性之子。因此，如來密意傳（心性密意傳）是從心性中呈現的，這比某一個佛、某一個菩薩的傳授更加原始化，更加源頭化，也更加根本。

具體到我這裡，我的獅子吼是起步於持明表示傳；在獲得持明表示傳之後，我在修行大圓滿的過程中，在不斷開發心性的過程中，又獲得了另一種更原始、更高級的傳承——如來密意傳（心性密意傳）。所以，我應該是兩種傳承同時具備：我既獲得了蓮師這個持明者或曰聖人的心印傳承，就是在跟蓮師心心相印、生命相通的前提下，獲得了他的獅子吼傳承（包括獅子吼但不限於獅子吼，還有大圓滿法以及其他傳承）；同時，我在修行大圓滿，在開發、拓展、呈現心性的過程中又強化、深化了獅子吼的發音與內涵。所以說我獲得了兩種傳承。祇有通過這樣的舉例說明，你們纔能夠更好地理解什麼叫「持明表示傳」和「如來密意傳」。不舉例的話，光是空講，你們一時半會兒很難理解。

第二個主題講完了，總結一下。第二個主題講的是包括獅子吼在內的所有梵音唱誦、音聲法門的傳承分爲三大層次或三大階段：補特伽羅口耳傳、持明表示傳、如來密意傳（心性密意傳），簡稱「三傳」。我們這次的獅子吼傳承班是三傳并用：既有補特伽羅口耳傳——我現在給你們講話，通過講話來傳授獅子吼，你們通過耳朵接收授課內容，這叫「補特伽羅口耳傳」；除此之外，我們也有持明表示傳——蓮師這個持明者對我們的傳授；我們還有如來密意傳——授課的過程即喚醒心性的過程。在《皇冠瑜伽》這本書裡，爲了通俗易懂地表述這三傳，我們起了三個通俗易懂的名字：「形傳」「心傳」和「神傳」。因此，皇冠瑜伽的形傳、心傳和神傳，就是傳統佛家的補特伽羅口耳傳、持明表示傳和如來密意傳的通俗化表述，它們其實是一回事。

我們所有的傳承——皇冠瑜伽也好，禪舞也好，茶道也好，包括現在講的獅子吼也好，都是三傳并用，都不是單純的補特伽羅口耳傳。可以說此時此刻，我們既使用形傳即補特伽羅口耳傳，同時也要求大家最大程度地「開放、虔誠、接收」，在「開放、虔誠、接收」中最大程度地獲得持明表示傳，以及更深一層的心性密意傳，就是伴隨著心性的彰顯而呈現出來的對聲音獨特的運用和理解，這種獨特的運用和理解就叫「心性密意傳」。總之，包括獅子吼在內的所有音聲法門，乃至所有佛法、修行方法，都存在著三種傳承。

「獅子吼」在人間的源流

第三個主題是「獅子吼」在人間的源流或曰傳承。根據我們對「近傳承」「遠傳承」的定義，蓮師傳給我獅子吼，我再傳給你們，這樣的傳承衹有蓮師—我—你們三代，這就屬於「近傳承」；而現在這個主題所要探討的是獅子吼的「遠傳承」，也就是獅子吼在人間到底經歷了什麼樣的情況？由於獅子吼來自印度，所以得從印度說起。據可信的數據，獅子吼在印度（包括中國）傳承了五千年以上的歷史。何以見得是五千年以上的歷史呢？這就要從印度的古文明說起了。

印度有兩個文化起源：一個是起源於印度河，一個是起源於恆河。我們中國有兩條大河——黃河和長江，印度也有兩條大河——印度河和恆河，這兩條河都是印度文明的源頭，但從時間上來講，印度河文明早於恆河文明，也就是先有印度河文明，後有恆河文明。那麼，現在的印度河不在印度了，現在的印度河在巴基斯坦，爲什麼呢？因爲巴基斯坦曾經是印度的一部分，1947 年後印巴分治[①]，巴基斯坦才宣佈獨立，所以位於巴基斯坦的印度河已經不在印度的版圖範圍了。

我們先介紹一下印度河文明。從地理位置看，印度河文明橫跨現代的印度、阿富汗和巴基斯坦。最近一百年，隨著考古學家在印度河上游、中游和下游的兩岸不斷地挖掘出越來越多的城市遺址——不是挖掘出了一個，大大小小加起來有幾十上百個，雄辯地證明了印度河文明的早熟[②]。那些城市遺址的規模都很大（最著名者即哈拉帕遺址、摩亨佐・達羅遺址），根據這些城市規模判斷，大一點的城市至少有十萬人[③]在生活。那個時

---

① 近代以來，南亞一直是英國的勢力範圍。1849 年，英國殖民者佔領了全印度。1857 年，印度爆發了歷時近兩年的反英大起義。此後，印度人民反抗英國殖民統治的鬥爭就未間斷。第二次世界大戰結束後，印度的獨立運動迅速高漲，各地起義不斷爆發。而此時的英國國力衰退，對英屬印度的統治力不從心。爲了避免完全喪失殖民利益，殖民當局想出了「印巴分治」的方法。1947 年 2 月，英國首相艾德禮發表聲明，答應在 1948 年 6 月之前把印度政權移交給「負責的印度人」。7 月，新任印度總督蒙巴頓（Louis Mountbatten，1900—1979）公佈了《印度獨立法案》，即蒙巴頓方案。其主要內容是：（1）印度分爲印度教徒的印度斯坦國家和伊斯蘭教徒的巴基斯坦國家；巴基斯坦由東西兩部分組成。西巴基斯坦包括西旁遮普（West Punjab）、信德（Sind）西北邊省及俾路支（Balochistan）等省；東巴基斯坦包括東孟加拉（East Bengal）和阿薩姆（Assam）的一部分；原英屬印度的其餘部分組成印度聯邦。（2）各土邦有權決定加入印度或巴基斯坦，抑或兩者都不加入，保持原來與英國的關係，但不能自治。這一方案被印度兩大政黨——國民大會黨和穆斯林聯盟接受。1947 年 8 月 15 日，英國把印度政權分別移交給國大黨和穆盟，印度和巴基斯坦分別成爲英聯邦的兩個自治領（自治領是英國在大英帝國殖民地制度下的一種特殊國家體制，標誌著殖民地向獨立的最後一步。自治領不僅擁有內政自治權，還包括自己的貿易政策、有限的自主外交政策和自己的武裝力量，但宣戰權仍屬於英國政府）。1950 年 1 月 26 日，印度宣佈爲共和國，但仍留在英聯邦內。1956 年 3 月 23 日，巴基斯坦頒佈第一部憲法，宣佈成立巴基斯坦伊斯蘭共和國，也留在英聯邦內。參見華東師範大學歷史學系歷史教育比較研究中心編：《歷史讀本（世界歷史）》，上海人民出版社 2020 年版，第 263 頁。

② 1826 年，英國探險家梅森在印度西北部旁遮普地區（當時仍然屬於印度，印巴分治後屬於巴基斯坦）的一處高地上，意外地發現了由各種磚石構築的建築廢墟。這些塔牆、街巷令他震驚，梅森在日記中記載了這次發現。不過此次探險記錄並沒有多少人關注，直到 1853 年，印度考古研究院院長亞歷山大・坎寧安看到這段記載後被強烈吸引，立志追尋梅森的足跡一探究竟。坎寧安來到印度幾經周折，終於在今巴基斯坦的旁遮普省南部的哈拉帕找到了這處遺址。1873 年，坎寧安重返這裡，遺址已經被英國修建鐵路而破壞得面目全非——當鐵路鋪到哈拉帕地區時，由於缺乏路基石料，英國技師們在當地居民的指點下，挖掘了大量哈拉帕遺址的長方形古代磚石，作爲鐵路的鋪軌石。他立即著手對遺址進行搶救挖掘，但最終因遺址被破壞得太厲害而被迫終止挖掘工作。不過他挖掘出了一枚古哈拉帕人的方形印章。在印度河流域，富人往往把自己的特殊標誌刻在印章上隨身攜帶，在需要時蓋在粘土上作爲簽名。有時也把它送給異邦友人作爲紀念。這塊印章用黑色皂石製成，上面刻著一頭公牛，但它卻沒有印度瘤牛特有的肉峰。圖案的周圍有六個奇怪的文字，坎寧安認爲這些文字肯定不是印度現代文。可惜的是，接下來他得出了一個錯誤的結論：印章是從外國傳入印度的。一個偉大的發現機遇就這樣被錯過了。

1919 年，考古研究員 R.D.巴納吉在距哈拉帕遺址以南五百六十三公里一個叫摩亨佐・達羅的地方發現了另一個古代城市的遺跡。1920 年，巴納吉和馬歇爾兵分兩路，對哈拉帕和摩亨佐・達羅兩處遺址進行挖掘工作。1924 年 9 月，根據豐富的發掘成果，馬歇爾興奮地宣佈了一個震驚考古界的消息——儘管在古印度的任何資料上都沒有記載，但這的確是一個久遠年代的人們所創造的高水平的本土文明。

就這樣，消失五千年的古代印度河流域文明（又稱「哈拉帕文明」）重新被發現了。哈拉帕文明是約西元前 2500—前 1700 年間印度北部一支高度發展的文明。當世界上絕大多數人類還居住在山洞中，或樹枝和泥土建成的簡陋棚屋內時，這裡已經出現了佈局嚴謹、公共設施發達的大型都市。這一文明範圍相當廣泛，在長達一千六百公里區域內哈拉帕人所使用的磚塊尺度和重量標準都一模一樣。更近期的發掘顯示，屬於哈拉帕文明成熟時期的遺址，北起喜馬拉雅山南麓，南至瀕臨阿拉伯海的坎貝爾海灣，東達印度首都新德里附近的阿拉姆吉普爾，西抵今巴基斯坦與伊朗交界，覆蓋地域達五十萬平方公里以上，文明遺址有二百五十多處，比同時期的美索不達米亞文明還要可觀。

在哈拉帕文化中發現的石製印章，迄今已有兩千五百多枚。它們由天青石、陶土、象牙銅等各種材質製成。這些印章文字是目前世界上已知最早的文字體系之一，閱讀方法也頗爲有趣：上一行由左往右讀，下一行由右往左讀。

20 世紀初，捷克語言學家赫羅茲尼聲稱他已破譯出了一百二十五個印章文字，並認爲該文字屬於印歐語系，已由圖畫文字演進到了帶有表音性質的文字。進入 20 世紀 70 年代，越來越多的研究者卻認爲哈拉帕印章文字應屬於古達羅毗荼語。之所以出現這些不同意見，是由於每個印章上的刻畫符號衹有幾個，最多也不超過二十個；而且刻畫符號也很多，已鑒定出的就有四百多個，還不包括不同的變形。因此，哈拉帕印章文字至今也得不到解讀。

哈拉帕文化爲何忽然衰落？生態惡化的結果、內亂抑或外族入侵？如果印章文字的秘密仍然無法破譯的話，解開這些歷史懸案的希望恐怕就像遺址日漸頹敗一樣，變得越來越渺茫了。參見熊志勇等：《失落的文明》，華文出版社 2009 年版，第 50—52 頁。

③ 拿最古老的哈拉帕遺址和摩亨佐・達羅遺址來說，有學者認爲哈拉帕的人口在五萬到十萬。普遍的觀點認爲，哈拉帕人口大約三萬五，摩亨佐・達羅在最興旺的時候人口大約四萬。參見李昆聲主編，劉西諾、何兆陽編：《南方絲綢之路研究叢書・文物考古卷》，安徽人民出版社 2022 年版，第 336—337 頁。

候就有十萬人的城市，是非常驚人的一個數字。在三千年前到五千年前，一個城市的人口衹要超過一萬人就是大城市了。而在五千年前的印度河兩岸，居然有十萬人以上的超級大城市；更加讓人驚奇的是，這樣的大城市遠不止一個，有多少個呢？不好說，因爲印度河流域的城市中心和鄉鎮雖然已經確定了超過一千個，但目前才挖出了一百個左右，都挖了一百年了，現在還在挖。儘管不好確定有多少個大城市，但現有的城市遺址已經足夠說明印度文明的早熟了：五千年前它就已經是非常成熟的一個文明。成熟的標誌主要有兩個：一是他們已經建立了超過十萬人的超級大城；二是通過遺址判斷，這些建築的各個方面都非常成熟（有先進的糧倉、整齊劃一的地下排水系統、大量的公共浴室與垃圾桶等），這也是他們文明成熟的一個標誌——反映在建築上。

考古學家在挖掘遺址的時候，挖掘出了很多陶陶罐罐，自不待言，更多的是挖掘出了很多印章，這些印章上面刻著文字，但這些文字已經無法破譯了，因爲這是五千年前古印度的文字。考古學家和文字學家判斷，這些文字也是高度成熟的文字，有些專家判斷說其成熟度甚至超過我們中國的甲骨文。但是，我們的甲骨文破譯了很多，而這些印章上的文字至今尚未破譯。

印章上除了文字之外，還有一些是圖案。圖案又分爲幾類：一類是動物的圖案，如各種牛、馬、駱駝等等，這些圖案都很逼真；一類是各種人物圖案；還有一類是神的圖案。在哈拉帕文明的很多印章上，經常能夠看到一個神盤腿打坐的畫面。那麼這個圖案中的神具體是哪個神呢？經過印度的考古學家、專家辨認，他們一致認爲那是印度神話和宗教中所說的「希瓦神」（Shiva），也稱「濕婆神」。

希瓦神（濕婆神）是印度神話或宗教中，除了我們前面所說的大梵天神之外的又一個創世之神，他是可以創世的（也可以毀滅）。那麼希瓦神是怎麼創世的呢？他對著虛空一聲震吼，就從聲音中化出了萬事萬物，包括人類。可見，在印度的宗教和神話中，我們在座的所有人都是印度的希瓦神對著虛空一聲震吼吼出來的。所以，在座所有人都要感謝希瓦神——沒有希瓦神的一聲震吼，就沒有我們。我們從哪兒來的？至少在印度的神話中，我們是從聲音中化出來的。誰的聲音？希瓦神的聲音。這個類似於西方所說的上帝一樣的神，在還沒有世界、沒有日月山河也沒有人類的時候，對著虛空一聲震吼就吼出了我們。因此，印度的宗教以及後來的印度哲學都一致認爲，包括人類在內的萬物都起源於聲音，聲音是萬物之母、萬物之源。

爲什麼印度的宗教以及各流派哲學，都不約而同地認爲萬物起源於聲音呢？印度傳統有各派哲學，可謂百家爭鳴。尤其是釋迦牟尼那個時代，他歸納過印度各派的數量爲「九十六外道」，就是九十六個學派[①]。「外道」的意思就是它們不是我家的，而是別人家的。「九十六外道」就是有九十六個佛法以外的流派、學派。可見印度確實是一個文明古國，它的思想、哲學、流派確確實實做到了百家爭鳴：九十六個外道加上佛教自身就是九十七個流派，還有一些零星學派，合在一起有一百多個。所以，那個時候的印度是真正意義上的百家爭鳴。這百家流派其實源於六個主要流派，此即「六派哲學」：彌曼差（Mimamsa）派、吠檀多（Vedanta 或 Uttara Mimamsa）派、數論（Samkhya）派、瑜伽（Yoga）派、正理論（Nyaya）派、勝論（Vaisesika）派。這六派哲學從誕生之日起便以「正統」自居，一直流傳到現在，所以叫「印度正統六派哲學」。六派哲學儘管在很多方面互有出入，各有風格，但是在一點上它們是達成了共識的，即：宇宙萬物是怎麼來的。宇宙萬物是怎麼來的呢？六派哲學共同認爲是來自聲音：萬物皆是聲音的化現，萬物皆源於聲音，反過來說，聲音是萬物之源。那麼聲音又來自哪裡呢？來自希瓦神。希瓦神又來自哪裡呢？希瓦神是從心性中化現出來的，所以心性是一切的源頭。這就是印度思想的大概情況。

希瓦神對著虛空一聲震吼就創造出了萬物，他是用什麼聲音來吼的呢？用的是 OM（奧姆）音：長音是「O——M——」（破折號表示聲音的延長，全書類似情況皆爲此意；另外，哪裡添加破折號，哪裡不添加，是根據現場演

① 《薩婆多毗尼毗婆沙》卷五：「六師者，一師十五種教，以授弟子，爲教各異，弟子受行各成異見，如是一師出十五種異見；師則有法與弟子不同，師與弟子通爲十六種。如是六師有九十六種。」佛陀創立佛教之時，在印度思想界，有見解不同的六種大的思想流派，總稱爲「六師外道」，而「六師」之中各有十五弟子，十五種異說。合「六師」及其異說派別即稱「九十六種外道」。

示的實際情況而定的），短音是「OM」。「O——M——」，希瓦神把聲音拉得很長，就是這麼一聲震吼，日月山河等天地萬物和人類就化現了出來！印度的神話、宗教以及後來的哲學都認爲這個聲音是永恆的聲音：它衹有開始沒有結束。萬物和人類皆開始於希瓦神的一聲震吼，但是這一聲震吼永遠不會結束。就是此時此刻，OM 這個聲音還迴蕩於天地間。何以證明呢？印度人的腦洞是大開的，他們證明的辦法很簡單：現在春天來了，小草有沒有長起來呀？百花有沒有開放呀？一代一代的女人是不是要生孩子呀？這些生生不息就是 OM 沒有中斷的證明。因爲萬物來源於 OM，如果 OM 這個聲音中斷了，萬物就不再生長了，萬物的生生不息就停止了。事實上萬物的生生不息有沒有停止呢？沒有停止。沒有停止就證明 OM 還在。印度人是用這樣的方式證明 OM 還瀰散在天地間，依然是此時此刻萬物生生不息的總動力、總源頭。如果哪一天希瓦神的 OM 聲終止了，萬物就死亡了——所有的事物立刻進入死寂中或者說崩潰中。之所以事物還存在，根本原因就是 OM 這個聲音現在還作爲萬物的源頭在生生不息，生生不息，生生不息，一直到永恆。

這就是印度文明關於萬物來源的一個基本理念——萬物來源於聲音。這個觀點非常重要，我們下一步就要教獅子吼，你們就會知道這個觀點有多麼重要了。大家一定要記住，在印度的文明、文化、宗教以及神話中，萬物全部來自聲音。「萬物」既包括過去的事物，也包括現在的事物，還包括即將誕生的事物。就是過去的萬物、現在的萬物、未來的萬物，包括我們現在這個身心，全部來自聲音。這就是獅子吼的理論依據——爲什麼音聲法門可以成佛的理論依據。這一點很重要：它既指導著獅子吼的理論，又指導著獅子吼的實修。在印度，普通人把萬物起源於希瓦神的一聲震吼視爲一個神話，但在我們這裡，它不是一個神話，它是指導獅子吼切實的理論依據，以及具體怎麼修行的方法依據，它還是一個修行境界。所以它不是可有可無的，我們不是在講一個空洞的、好玩的故事，對我們來講它是具有現實意義的。

萬物起源於希瓦神，那麼希瓦神起源於何時？答：希瓦神起源於至少五千年之前。何以證明？印度河兩岸的超級大城的廢墟裡發現了一個又一個希瓦神印章，就證明這個神話是有歷史學、考古學依據的。這些印章所在的城市（哈拉帕文明是約西元前 2500 年—前 1700 年間的印度古文明），經過科學家們、考古學家們的考證，證明至少擁有五千年的歷史了。因爲城市擁有五千年以上的歷史，所以從城市中發掘出來的這些印章自然也就擁有了五千年以上的歷史。這些印章擁有了五千年以上的歷史，那麼這些印章上刻畫的希瓦神（不是一個印章，而是很多個印章都刻有希瓦神）在印度文明中也擁有至少五千年的歷史。希瓦神擁有五千年以上的歷史，我們的獅子吼也就擁有了五千年以上的歷史。我們是這樣一步一步推導出來的：背後是以歷史學、考古學爲依據的。

我在印度訪學期間，把大半個印度都走完了，很多重要的聖城、聖地以及苦行僧修行的地方我都去過。尤其是恆河的上游，即喜馬拉雅山裡的那一段恆河是我經常去的地方。我爲什麼要去呢？因爲那一段恆河兩岸森林茂盛、雨水豐沛，而且它是原始森林，居住著大量的苦行僧。苦行僧是印度文化的一個獨特現象。現在還有幾百萬的苦行僧散佈在印度各地苦行，主要是散佈在印度恆河兩岸，爲什麼呢？因爲印度人對恆河有一種變態式的迷戀，這種迷戀反映在苦行僧身上，就是每天要到恆河中沐浴，他們認爲用恆河水沐浴可以洗掉全身的罪過。由於要到恆河中沐浴，他們生活的地方就不能距離恆河太遠，遠了就不方便每天早晨到恆河中沐浴。因此，多數苦行僧都集中在恆河兩岸，而大部分苦行僧又集中在恆河上游，因爲上游是喜馬拉雅山，喜馬拉雅山裡有很多原始森林，在森林中容易找到果實充飢。由於我要考察苦行僧的情況，因此我就多次到恆河上游去尋訪他們。他們有的住在茅屋中，有的住在樹底下，有的住在樹洞中，有的住在石洞裡……反正各種各樣的生活方式都有。他們確確實實是苦行僧，長期修行各種禪定、各種瑜伽。由於語言不通，我和他們也沒有進行多少交流，我就是喜歡他們，就是想和他們多待一待。其實，我跟他們見面的時候是不說話的，

因爲他們說話我聽不懂，我說話他們也聽不懂，我們都是靠打手勢交流，所以交流起來很困難。儘管交流很困難，但他們挺喜歡我，我也挺喜歡他們，我經常和他們一待就待半天，或是一待就待一天。

他們有一個必不可少的雷打不動的修行方式：唱誦 OM（奧姆）。他們平時就住在恆河岸邊，每天就對著恆河、對著茫茫雪山、對著茫茫森林唱誦 OM。需要說明的是，他們的生活方式跟我們普通人很不一樣。因爲他們是苦行僧，隨身物品很少，就是一個碗、一根棍子或枴杖，有的還穿著一身破衣服，有的是赤身裸體連一件衣服都沒有。而且他們不理髮，頭髮太油了就粘在一塊，粘出了一些條條，乍一看像辮子，其實那不是辮子，就是頭髮稀裡糊塗地粘在一塊，有的頭髮長的都拖到地上了。所以，他們起床很容易，一骨碌就爬起來了，不像我們還要疊被子，收拾房間。他們一骨碌爬起來後就來到恆河邊，伴隨著日出開始唱誦。由於流派和師承不一樣，唱誦的要求也不一樣：有的是在半夜，有的是在早晨——不管是半夜也好，還是早晨也好，他們都要到恆河邊找一個沙灘坐著——冬天還要點上篝火，因爲喜馬拉雅山還是蠻冷的，他們又沒有衣服穿，所以要點上篝火圍坐在邊上，或三人，或五人，或十幾人，乃至幾十人……做什麼呢？集體唱誦。唱什麼呢？OM。

不同的師承，不同的流派，唱誦的方式並不一樣。有的是配合著拍掌唱誦，就是一群人圍著篝火，一邊拍著掌，一邊「OM，OM，OM，OM」，就這麼一遍一遍地唱。有的是大聲唱，有的是正常聲音唱，還有的是小聲唱。他們唱誦的聲音很連貫，而且很有節奏，「OM，OM，OM，OM」，「OM，OM，OM，OM」，「OM，OM，OM，OM」，就是這樣唱的。不同的師承，所唱的曲調也不同：有的舒緩，有的抒情，有的急迫，有的虔誠，有的高亢。比如，有的是發長音，帶著祈禱式的神情唱誦，就是兩臂向上，頭望著天，「O——M——」，「O——M——」，「O——M——」，就這樣不斷地重複。總之師承不同，唱法也不同。雖然唱法千奇百怪，但內容是一樣的，都是 OM，而且他們一唱就是兩三個小時。

我曾經問他們：「這樣的唱誦儀式、方式持續多久了？」他們回答我的都是「記不清了，估計五千年了吧」。就是說，他們也搞不清時間到底有多久了，他們就是通過口耳相傳把這種唱誦延續下來的，換言之，幾千年來他們一直過著幾乎不變的生活方式和修行方式。在印度大地上，幾乎所有的地方都能夠發現 OM 的圖標。在所有的瑜伽修行者、苦行僧以及宗教家那裡，每天唱誦 OM 是一種習慣，他們把唱誦 OM 作爲自己生命中、修行中最重要的事情來對待。

自從五千年前，希瓦神用 OM 音創造出萬物和人類以後，這個聲音就一直在苦行僧中流傳著。流傳到兩千五百年前，印度誕生了一個偉大的聖人，也是全人類的聖人：釋迦牟尼。釋迦牟尼在菩提樹下成佛之後，廣授佛法，廣收門徒，廣帶弟子。釋迦牟尼剛開始帶弟子的時候，他對待這些唱誦的態度與他之前的苦行僧們是不一樣的。——這些唱誦統稱「梵音唱誦」。一開始是 OM 唱誦，後來又從 OM 中演變出很多種唱誦。那麼，無論是 OM 唱誦，還是從 OM 中演變過來的更複雜、更豐富的唱誦，統稱爲「真言」，或「咒語」，或「梵音」。因此，真言、咒語、梵音這三個詞是一個意思。

釋迦牟尼一生傳法四十九年，這四十九年的傳法又分爲三個時期：小乘時期、大乘時期和金剛乘時期。金剛乘時期是釋迦牟尼傳法最短的時期，就是說釋迦牟尼講金剛乘的時間最短，講得也最少，他一生的精力主要是放在小乘和大乘上：小乘講了十二年；大乘大約講了三十七年；金剛乘衹是偶爾講了一下，比如《時輪金剛經》就是佛陀傳出來的。在講小乘佛法（十二年「阿含時」）以及大乘方等經（八年「方等時」）的二十年時間裡，他是堅決不允許弟子念誦一句真言、念誦一句咒語、念誦一句梵音的。二十年以後，當他開始講大乘般若經的時候（二十二年「般若時」），他的態度就變了：他積極主動地鼓勵弟子學習、念誦咒語，而且傳了很多咒語給弟子。著名的般若經典《心經》的最後一句就是咒語：「即說咒曰：揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提娑婆訶。」這句「即說咒曰」就是證明。前面還有一句：「故知般若波羅密多是大神咒，

是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦，真實不虛。」總之，他把很多咒語傳給了弟子，並讓弟子修學。所以，不同的時期，他對待咒語的態度並不同：傳法前二十年堅持不讓弟子念誦咒語，誰念誦咒語就開除誰；二十年之後，他反而鼓勵弟子修行咒語，自己也傳了很多咒語給弟子。

在傳授真言或曰咒語的時候，就面臨著用什麼聲音來念誦的問題。當時釋迦牟尼是要求弟子用獅子吼這種獨特的發音來念誦咒語的，不能用常規聲音：至少要用氣脈發音，最好用心性發音。所謂「用氣脈發音」，就是盡可能用深沉的聲音——俗話叫「丹田音」來唱誦。所謂「用心性發音」，就是在彰顯心性的前提下，處於深度的禪定中發出聲音。用最後一種聲音來念誦咒語，無論是對自己，還是對聽到咒語的別人而言，效果都是最好的。所以他們是用真正意義上的獅子吼發音來唱誦的，不是用常規的來自嗓子的發音。

就拿六字大明咒「嗡嘛呢唄咪吽」來講，常規的發音是「嗡嘛呢唄咪吽，嗡嘛呢唄咪吽，嗡嘛呢唄咪吽」（示範常規發音）。當時，釋迦牟尼要求他的弟子不要使用常規的發音，至少要用第二種來自氣脈的發音，最好是用第三種來自心性的發音，因爲後兩者才是獅子吼。衹有用獅子吼的方式發音，才能利己利他，才能把咒語這種聲音的效果、功能最大程度地發揮出來：既能淨化自己的身心，也能迅速淨化聽者的身心。在此背景下，咒語以及念誦咒語的獨特發音——獅子吼這種獨特的發音，就一起隨著佛法流傳了下來。

流傳了一千多年以後，佛家又出了一個大師，他被尊爲「第二佛陀」。第一佛陀是釋迦牟尼，第二佛陀是蓮花生大師。大家不要誤會，以爲「第一佛陀」是最高等的佛，「第二佛陀」是低一等的佛。要是用現在慣常設置的一等獎、二等獎、三等獎之類概念來理解，說釋迦牟尼是一等獎這個級別，蓮花生大師是二等獎這個級別，所以蓮花生大師叫「第二佛陀」，那就理解錯了。這個「二」在這裡不是「二等獎」的意思，不是「低於誰」的意思，它指的是「誰之後」的意思。「第二佛陀」的意思是釋迦牟尼之後的又一個佛。所以，佛就是佛，沒有什麼一等獎的佛、二等獎的佛、三等獎的佛之分——佛和佛是一樣的。

那麼，第二佛陀蓮花生大師是在西元 8 世紀的時候從印度來到西藏弘揚佛法的。他在印度期間就集印度的小乘佛法、大乘佛法和金剛乘佛法之大成於一身，當然也包括集各種咒語於一身。所以，蓮花生大師又號稱「密咒大師」。從這個稱呼上，你就能判斷蓮花生大師是一位集咒語之大成、真言之大成於一身的大師、佛陀。他不僅集咒語於一身，更集咒語的唱誦於一身，他是真正掌握了獅子吼唱誦的大師。

事實上，蓮師有八大名號：海生金剛、蓮花王、愛慧上師、獅子吼、釋迦獅子、日光上師、忿怒金剛、貝瑪桑巴哇。其中「獅子吼」這個名稱的由來，就是因爲他曾與五百位外道在印度的菩提伽耶辯論鬥法，蓮師均獲得勝利；外道敗北而逃，並對蓮師放咒報復，最後被蓮師發出威猛的獅子吼音降伏。蓮師因而被尊爲「獅子吼」[①]。後來蓮師應邀入藏傳法。

蓮師入藏時，西藏還沒有並入中國的版圖，它是一個獨立的國家，名曰「吐蕃國」。吐蕃國最鼎盛的時候，基本和中國唐朝最鼎盛的時期處於同一時期[②]。它鼎盛到什麼程度呢？鼎盛到把我們唐朝的國軍從長安城中趕出去，佔領了長安十五天時間[③]。可見吐蕃國在最鼎盛的時候有多麼強大。不僅吐蕃軍非常強大，那

---

① 第一世蔣貢康楚所著之《蓮花生大士略傳》載：「某次，有五百位外道師在菩提迦雅金剛座向佛教挑起諍辯，相互較量辯論與能力，結果由蓮師獲勝。彼等不服乃修惡毒邪咒報復，蓮師乃以伏魔空行母所獻之猛咒來遮退之，一時大閃電霹靂而下，遂將外道們度脫，並火焚其城，而其餘的人也都被帶引入佛教之中，使法幢高豎於天空，此時蓮師以『發獅子吼者』（星給紮卓）著稱。」

② 赤松德讚（742—797），吐蕃王朝第三十七任贊普，西元 755—797 年在位。在他任內，吐蕃國勢達到鼎盛。那個時候吐蕃國版圖廣闊，軍力強大，不但吞并了許多弱小的鄰國，而且幾次大敗唐朝的軍隊，甚至一度佔領了唐都長安。可謂武功輝煌，國運興旺。西元 9 世紀中葉，吐蕃國末代藏王達磨讚普（實爲「朗達瑪」）實行滅佛政策，導致國中大亂。從此，西藏曆史進入了長達四百年的動亂與割據局面。《舊五代史・吐蕃傳》稱：「至五代時，吐蕃已微弱。」再往後，《宋史・吐蕃傳》則云：「其國自衰弱，種族分散，大者數千家，小者百十家，無復統一矣。」參見蘇競存編：《體育史料》（增刊），人民體育出版社 1982 年版，第 64 頁。

西元 13 世紀初，強悍的蒙古族在北方興起，建立蒙古帝國。從西元 1206 年開始，成吉思汗及其後繼者先後滅掉西遼、西夏、金朝和大理國。1247 年，吐蕃諸部宗教領袖與蒙古帝國在涼州會盟，達成了吐蕃歸屬蒙古政權的協議，西藏的僧俗民眾紛紛響應，支持協議，西藏地區開始歸屬蒙古政權，吐蕃地區納入大蒙古國（蒙古帝國）統治。1253 年，西藏宗教領袖八思巴與忽必烈會晤。1260 年，忽必烈在開平自立爲汗；1270 年封八思巴爲帝師，開始了西藏地區的政教合一制。帝師是西藏地區政教合一最高行政領袖，代替皇帝統領全國佛教與吐蕃地區事務，和平地把青藏地區納入元朝的統治下，帝師制度是中央政府有效管理西藏的切實可行的制度。

③ 事情就發生在西元 763 年 10 月，「安史之亂」結束的那一年，赤松德讚正年輕有爲，唐朝正趨於衰敗。

個時候吐蕃國的版圖也處在最大狀態，其勢力範圍曾經延伸至現今印度北部的部分地區，就連現在伊朗的東部、阿富汗的南部都屬於吐蕃帝國，甚至河西走廊都被吐蕃帝國佔領過，那是它最鼎盛的情況。

吐蕃國其中一個國王叫赤松德讚，他在位時期就是吐蕃國最強盛的時期。赤松德讚喜愛佛法，就派人用重金去把當時還在印度的第二佛陀蓮花生大師請到吐蕃國傳播佛法[①]。蓮師應邀欣喜而來，同時帶來了很多經典，並且在吐蕃即現在的西藏修建了第一個大型寺廟兼譯經院。現在這個寺廟還在，名曰「桑耶寺」。桑耶寺就是蓮師主持修建的。修建好桑耶寺後，蓮師就把它變成了譯經院，帶領譯經師翻譯佛經，前後持續了將近一百年，這纔把小乘佛法、大乘佛法和金剛乘佛法主要的經典全部翻譯成了藏文。所以蓮師被公認爲藏傳佛法（簡稱「藏密」）的開派祖師。

蓮師在西藏也就是當時的吐蕃國弘揚佛法的時候，遭到了本土宗教或曰本土文明的強烈抵制。在蓮師把佛法帶到西藏之前，吐蕃國就有自己的本土文化或曰本土文明，名爲「苯教」。

這個「苯教」的「教」字需要解釋一下。我們平時一說「宗教」，馬上就想到基督教、伊斯蘭教等這樣的宗教，這是我們腦子的直接反應，認爲宗教是一個信仰體系、一個信仰機構。其實還有一種宗教指的是文明文化，比如我們說的「印度文明」，它還有一個名字叫「印度教」。

在印度訪學期間（2007—2012 年間），我曾經跟印度的學者們進行過深入交流。我上學的學校是印度最高學府——德裡大學，它在印度的地位相當於北京大學或清華大學在中國的地位。最高學府裡的學者當然是最高學者，就是全印度最精英的學者都彙集在德裡大學。我就向他們請教「印度教」的內涵。他們告訴我，「印度教」這個詞他們是不承認的，他們不認爲自己的文明是一個宗教團體或宗教教派。爲什麼呢？他們說：「在印度，我們就叫『印度文明』或『印度文化』。印度文化裡有一個重要組成部分，這個組成部分叫『宗教』。但是，我們除了宗教之外，還有建築、服裝、音樂、舞蹈等等，這些都包含在印度文明中。」所以，印度的舞蹈、建築、歷史、文學等所有的東西和宗教是高度融爲一體的。你無法把印度的服裝和印度的宗教分開，你無法把印度的建築和印度的宗教分開，你也無法把印度的哲學和印度的宗教分開……因爲它們高度融爲一體，所以你不能單獨說「印度教」。它不是一個宗教——它除了有宗教成分之外，還有政治、經濟、藝術以及文史哲等學問，而且宗教跟這些學問是無法分開的。所以，印度的學者們認爲，把印度文明稱爲「印度教」是不合適的，這是窄化了印度文明。應該怎麼稱呼呢？應該說「包括宗教信仰在內的印度文明」——這個詞他們認爲是最恰當的。他們指出：「我們印度不僅有宗教，還有哲學、藝術、歷史……所有這些人文的東西，甚至包括自然科學、醫學在內，都屬於印度文明。因此，說我們的文明是『印度教』是不合適的。」

我爲什麼要插入這一段內容呢？因爲吐蕃國的「苯教」也是這個意思，這個「苯教」不是一個簡單的信仰體系，它是一個廣義的文明體系，是高原上的勞動人民千萬年集體創造出來的文明體系。這個文明體系裡是有宗教的成分，但是除此之外，它還有文學、歷史、哲學、政治、經濟、軍事、建築、藝術、舞蹈、歌曲等成分。所以，「苯教」這個稱呼有點窄化了它的含義，或者說不準確。我們稱吐蕃國的本土文化爲「苯教」，其實參照印度對自身文明的稱呼，「吐蕃文明」這個稱呼較爲合適，不能叫「吐蕃國的苯教」，因爲這樣稱呼不合適。但是，把吐蕃國這個土生土長的文明稱爲「苯教」已經在中國學者中約定俗成了，所以我們乾脆也叫「苯教」吧。我需要跟大家介紹一下：苯教不純粹是一個宗教，它也是一個龐大的文明體系，是統領吐蕃國文明的唯一存在。

---

① 赤松德讚爲藏傳佛教的弘揚起到了極爲重要的作用，與松贊干布、赤祖德讚被後世尊爲「吐蕃三法王」。他在興佛過程中採取了許多具有歷史意義的措施，包括：1. 排除反佛勢力；2. 迎請顯密大師；3. 支持蓮師修建桑耶寺；4. 剃度藏僧；5. 取締苯教；6. 在政治上樹立佛教的主體地位；7. 去頓派興漸派；8. 培養人才，翻譯佛經；9. 給佛寺經濟支持。他的生平經歷主要有：沖齡即位，大臣攝政；奪取隴右，攻陷長安；親理政事，獨尊佛教；攻打天竺，奪取西域；內政建設，頓漸之爭；外戚爭權，禪讓王位。

蓮花生大師到西藏傳播的是來自印度的佛家文化，他要把佛家文化全部移植到青藏高原即當時的吐蕃帝國中，而且大有把它上升到國教之趨勢。這一跡象引起了苯教信眾以及那些代表苯教的大臣們之一致抵制。他們抵制的方法是什麼呢？一遍一遍地聯名向當時的國王赤松德讚建議——用中國的話說叫「上摺子」，即不斷上書彈劾蓮花生大師。彈劾什麼呢？要把蓮花生大師攆回印度去，不允許蓮師在吐蕃國傳播佛法。

赤松德讚聽到大臣們一次又一次地向自己建言驅逐蓮花生大師，很是憂愁。有一天他實在是忍無可忍，就來到位於桑耶的蓮花生大師身邊，一臉愁容。蓮師說：「尊敬的國王，爲何事憂愁啊？」他說：「上師，您不知道，我遇到了一個很大的麻煩。」蓮師說：「什麼麻煩？說出來看看我能不能替大王分憂。」他說：「這個麻煩是關於您和我的。我那些功勳卓著的大臣們，一再強烈要求我把您驅逐回印度。但是，您知道我是不會這麼做的，因爲您所帶來的佛法正是吐蕃國最需要的，我好不容易才把您請來，怎麼可能捨得把您送回去？再說我本人也要跟您學佛法，要是把您驅逐回印度了，我跟誰學佛法呢？所以我是萬般不捨，也斷然不可能把您驅逐的。但是這些大臣們都是功勳卓著的人，我又不能罷免他們。這讓我陷入了兩難境地，我就是爲了此事而憂愁不已。」蓮師說：「大王勿憂，我有辦法。」赤松德讚一聽就來了精神，說：「上師，您有什麼辦法趕緊說，我爲這個事情已經寢食難安很久了。」蓮師說：「你約一個良辰吉日，把苯教的大師們以及支持苯教的功勳卓著的大臣們一起全部請來。我們召開一個辯論大會，如果在這個大會上我辯論失敗，那我就走；如果我把對方辯失敗了，你就借此機會把他們流放到邊疆，免得他們在旁邊礙手礙腳的。」赤松德讚說：「好，就這麼幹。」於是赤松德讚就選了一個良辰吉日，召開了一場辯論大會。

這場辯論大會分爲兩輪進行。第一輪是辯論義理，用現在的話說就是進行哲學辯論。蓮師一個人就辯倒了苯教最著名的一群學者，所以第一輪蓮師勝。第二輪是比神通。這些苯教大師由於長期在山洞中修行，都有相當高的神通：他們有的會上天，有的會遁地，有的會分身……他們輪番上台表演這些神通。最後一個上台的苯教大師有一種本事：他會一種咒語，能夠把一群動物當場咒死。比如弄來一些雞、鵝、狗、梅花鹿等等，衹要他一念動咒語，很快就能把這些動物全部咒死。蓮師說：「把它們咒死還算有些本事，但你能把它們咒活嗎？」苯教大師說：「我做不到。我只負責把它們咒死，不負責把它們咒活，咒活的事不歸我管。」蓮師說：「這事歸我管。你先負責把它們咒死。」然後那個苯教大師念動咒語，果然這些動物很快一一死去，而且死得透透的。蓮師說：「現在輪到我了，我來負責把它們咒活。」蓮師就用我們現在傳授的獅子吼音念動真言，很快這些動物又一一起死回生，活蹦亂跳地逃跑了。這是蓮師首次在青藏高原上展示獅子吼，獅子吼起死回生這個緣起非常好。因此，第二輪比賽（比神通）也是蓮師勝，主要勝在獅子吼上。[①]

---

① 關於蓮師在西藏與苯教大師辯論或鬥法的故事，有很多個版本。蒲文成《蓮花生大師其人其事》（發表於《青海民族研究》第 24 卷第 4 期，2013 年 10 月）云：「在端卡塘灘，佛苯兩教比試法力、辯論經義，持續十三天，以蓮花生、寂護等爲首的佛教一方大獲全勝。讚普（指赤松德讚）因而下令燒燬部分苯經，將部分苯經壓在黑塔下，只允許念誦請神、招財之類的經文，禁止用活物祭祀，衹能用模擬物。」
另一個版本講：「赤松德讚靜靜地聽著他們的話語。接著，瑪健皇后說道：『陛下，請謹慎考慮。大臣們說的是對的。這位外來的瑜伽士搶走了您的卡千公主（指移喜措嘉佛母），而且有可能會掠奪您的王國。這位邊疆來的異鄉人，可能在我們之間造成隔閡。您怎麼能信任他呢？國王如果沒有大臣，要如何執政呢？您該留意自身的性命安危。驅逐蓮師，讓國王與大臣們和諧共處吧！』身爲君王，赤松德讚必須善巧行事，所以他告訴大臣們三天內會給他們一個交代。雖然他認同國王若無大臣會很難執政的道理，但這些大臣對佛法的態度著實讓他失望。情緒低落的他，獨自在自己的寢居中沉思許久。後來他想到，既然蓮師人在桑耶，前往求見並直接請教蓮師，或許會是個明智的做法。於是，他去拜訪蓮師，把一切都告訴他。蓮師回答藏王：『陛下，智慧與無明是並存的。即使在過去，每當有佛出世，魔也會同時出現。即使在您這個時代亦然，這也就是爲何這些大臣們其實是魔所僞裝的。智慧如同寬廣的天空，無明好比烏雲。烏雲阻礙不了天空，同樣的，魔也傷害不了佛的智慧。至關緊要的是，執政者的心必須堅定不移，而您已經展現了這一點。這是吉祥的徵兆。』蓮師這番鼓舞的話語，令赤松德讚感到歡喜。蓮師繼續說道：『您應該告訴大臣們，三天後，蓮師將邀請譯師與班智達，爲他們在桑耶舉辦慶典。如果他們想要把我們趕盡殺絕的話，這可是個大好良機。但如果他們當天無法殺害我們的話，您應該告訴他們，趕我的事情，就別在您面前再度提起了。』如此策劃之後，赤松德讚便向師告辭而去。國王召喚了大臣，並且一五一十地照著蓮師的意思說明。大臣們興高采烈地欣然接受了這項密謀，精神也隨之而振。在一個明亮的清晨，班智達和譯師們聚集在桑耶的瑟康林殿（Serkhang Ling）。同時，在寺廟的大門外，也聚集了一群刺客。在他們持械闖入殿堂的時候，等著他們的卻是完全出乎意料的場景。說時遲，那時快，班智達和譯師們立刻將自己變身成觀音像。刺客們張口結舌，驚嚇地盯著那些動也不動的雕像。那天下午，他們派來更多的刺客，而這次所有的班智達和譯師們則變身成閃閃發光的寶石。這些被大臣們派來的人抵擋不了寶石光輝的誘惑，腦海中的殺念也隨之逃逸無蹤。到了傍晚，大臣們氣壞了，親自率領刺客和士兵出征。他們衝入殿堂，高聲吶喊：『殺！殺！全都殺了！』剎那間，蓮師從寶座中起身，念道：『吽！吽！吽！』（此處應是用獅子吼音念誦——引者注）同時搖身一變，成爲一位身色深藍的忿怒尊。他四週的虛空佈滿了人類及怒神所組成的軍隊，這群神變幻化的人神戰隊不斷發出怒吼（此處亦爲獅子吼音——引者注），把大臣和他們的爪牙驅趕得奔逃四散。不到幾個剎那，他們已在桑耶的圍牆外奄奄一息地顫抖著。翌日一早，赤松德讚看到大臣和他們所派的人在桑耶牆外倒臥一地。他們不省人事，妻子則在一旁哭紅了雙眼，不忍離去。赤松德讚心喜之下，連忙奔向蓮師，描述他所看到的景象。蓮師抓起一把泥土交給藏王，充滿同情地說

從此獅子吼在西藏流傳開來，越來越多的人對獅子吼這種獨特的發音、獨特的唱誦感興趣，使它能夠一直在青藏高原傳承著。由於缺少史料，更多的細節我們現在已經找不到了，衹能從史書點點滴滴的記載中得知一個大概：蓮師那個時代，整個西藏也即吐蕃國，人人念誦真言，而且用的都是獅子吼音念誦。真言或曰咒語就這樣在整個西藏迅速普及開來：上至帝王將相，下至販夫走卒，以及邊疆（指吐蕃國的邊疆，即青藏高原的邊疆）那些人跡罕至之地，真言之聲都不絕於耳。也就是說，獅子吼普及到了青藏高原或曰雪域高原的每一個角落。與此同時，佛法傳播到雪域高原之後不久，獅子吼這種獨特的發音方式和唱誦方式在印度大地就逐漸地失傳了。所以，現在恆河岸邊的苦行僧雖然唱誦 OM，但已經不是用獅子吼音的方式唱誦了。

獅子吼傳到西藏後，一直持續了數百年之久，才逐漸衰敗甚至失傳。獅子吼失傳之後，藏人是用什麼聲音念誦咒語的呢？跟現在恆河岸邊的苦行僧一樣，只是用常規的聲音念誦。這個時候真言或曰咒語的效果已經大打了折扣，不再具有用獅子吼念誦那樣明顯、突出的效果了。儘管效果大打折扣，但是這種念誦真言的習慣在西藏卻深入人心，一直流傳了下來。

那麼，後來是誰將獅子吼復興了呢？西元 15 世紀，藏傳佛教成立了最後一個流派，就是我們前面所說的雲登彭措大師隸屬的教派——格魯派。一般認爲，明永樂七年（1409）甘丹寺的建造，標誌著格魯派的正式形成。格魯派的開山祖師是宗喀巴大師[①]（1357—1419），宗喀巴大師被認爲是文殊的化身，乃「雪域三大文殊」之一。就是說，雪域高原上有三位偉大的大師都是文殊化身，其中一位即宗喀巴大師（另兩位是薩迦派的貢噶堅讚大師和寧瑪派的隆欽巴大師）。那麼，宗喀巴大師是怎麼學會這種獅子吼的呢？據音樂人顏峻《尋找藏密喉音》一文載，宗喀巴一生中有兩種不同的誦經方式，均依據主尊（文殊）在他觀想中所示：一種叫「山崩之音」，一種叫「海潮轟鳴之音」。其實這兩種音就是後來統稱的「獅子吼」，但當時不叫「獅子吼」。也就是說，宗喀巴大師的獅子吼音也是心傳而來的。到了中晚年的時候，宗喀巴大師的影響力已經很大了，他的獅子吼音也隨著他影響力的擴大而擴大。

西元 1409 年（這一年也是格魯派正式形成的時間），宗喀巴大師五十三歲的時候，計劃在拉薩大昭寺召開一個史無前例的祈願大法會，這是西藏曆史上最大的一次法會，約有十萬人前來參加[②]。青藏高原地廣人稀，當時的總人口不過三十萬[③]，去了十萬人意味著西藏人差不多去了三分之一，就是說整個雪域高原上將近三分之一的人都去參加了這場法會。那個時候沒有麥克風，也沒有音箱等擴音設備，因此，宗喀巴大師要用這種獨特的獅子吼音在十萬人的祈願大法會上念誦經典以及講經說法，尤其是念誦咒語。據歷史記載，這個大法會持續了十五日（正月初一到十五），由於人數太多，只好在大昭寺門口的廣場上召開法會，因爲大昭寺裡面已經容不下這麼多人了。因此，宗喀巴大師是在廣場上用獅子吼音來念誦咒語的。當他念誦咒語的時候，這十萬人中的最後一排人聆聽宗喀巴大師的聲音，感受衹有四個字——「如在耳畔」，就是聽得真真切切。

道：『我們應該憐憫他們。把這些撒在他們身上，否則他們會死的。』當泥土撒在他們身上後，這些處在休眠狀態的人一臉茫然地醒來，搖搖晃晃地走回各自的家中。」乃旦・秋林仁波切著，陳思喬譯：《蓮花生大士：聽伏藏師說故事》，靈鷲山般若文教基金會附設出版社 2021 年版，第 79—82 頁。

① 「宗喀巴」爲尊號，本名羅桑札巴，全稱「宗喀巴・羅桑札巴」，安多宗喀地方（今青海湟水流域）人。宗喀巴爲藏傳佛教格魯派創始人，被尊爲「第二佛陀」「雪域智者之首」。他的一生跨越元末明初西藏社會的劇烈變革期，其宗教改革與思想不僅挽救了佛教的信仰危機，更塑造了青藏高原此後六百年的政教格局。

② 西元 1409 年藏曆正月間，在帕竹地方政權的大力支持下，宗喀巴大師爲了祈求正法永久住世，在拉薩大昭寺裡倡建了一個大型的講論佛經、發願祈禱的法會，此後每年舉行，成爲慣例。這個「祈願大會」又稱「大願法會」，藏語名爲「默浪欽摩」，漢語稱作「傳召法會」。當時，宗喀巴大師召開的祈願大法會整整持續了十五天時間。「在十五天法會中，大師每天都爲僧俗大眾講馬鳴菩薩造的《佛本生經》一座，從無間斷。這次從各地前來參加供養法會的僧俗，總共有十幾萬人，每個人都非常精進。他們除了聽經、誦經、發願外，更有數萬人寧願不飲早茶，甚至放棄中夜睡眠，而不停地繞佛。由於精進氣氛的感染，平時逞兇鬥狠、飲酒放逸之事，無形中也化爲烏有。法會中所示現的種種瑞相，不勝枚舉。由此觀之，大師這次所辦的供養祈願法會，功德廣大無邊，實非薄地凡夫所能思議的。……傳說，釋迦牟尼佛的教法原本只住世兩千五百年，但是在宗喀巴這樣盛大的慇勤供養下，則會再熾燃六百年！」參見迦色編著：《圖解宗喀巴：講述「第二佛陀」的故事》，紫禁城出版社 2008 年版，第 134 頁。

③ 關於西元 15 世紀西藏的人口多少，沒有一個準確的說法。但有學者研究過西元 13 世紀西藏的人口。比如，「英國著名藏學家理查森（H.E.Richardson）認爲，『13 世紀蒙古人統一西藏地區時，藏族人口不可能超三十萬』。」參見王克：《藏族人口史考略》，「危險的邊疆」微信公眾號，2021 年 12 月 15 日。又如，「有學者認爲，13 世紀 80 年代西藏人口有五十六萬人，至 18 世紀 30 年代有九十四萬人，四百五十餘年僅增長三十八萬人。即使到 1951 年和平解放之時也不過一百零五萬人左右。」參見關浩淳：《1951—1965 年西藏城鎮人口研究》，《當代中國史研究》2020 年第 4 期，轉引自中華人民共和國國史網 http://hprc.cssn.cn/gsyj/dfsz/xzwt/202009/t20200907_5179725.html。

更爲神奇的是，布達拉宮與大昭寺的直線距離有兩公里，如果站在布達拉宮宮頂上聆聽兩公里之外的大昭寺門口的宗喀巴大師的獅子吼音，感受也是四個字——「如在耳畔」。這個效果十分震撼和神奇。《至尊宗喀巴大師傳》[①]載：

大師在僧伽大會中說法時，聲音極爲清晰而高昂，所講句義極爲入耳悅意！大會的中、邊兩處，都同樣能聽得明白，同樣地感覺明白。又由於大師的說法聲音柔和，而且性情寬厚，因此在說法散會後，有些格西和誠信諸人的耳中，雖時經多日，仍然留著大師的雅音和入耳悅意的聲調，清晰嘹亮的印象，猶如鼓聲般咚咚地響。……大師發出的獅子吼音，如調伏狂象之鼻繩，使西藏疆域中所有驕橫自滿者，都畏縮而被調伏。

宗喀巴大師在這場祈願法會之後，在拉薩建立了甘丹寺，格魯派正式成立，宗喀巴大師下令：今後所有弟子在帶領大家誦經特別是誦咒的時候，必須使用獅子吼音。在他的指令下，他的弟子們尤其是主要的弟子們，紛紛都學會、掌握了獅子吼這種獨特的發音，並且用這種獨特的發音來念誦經典、念誦咒語。尤其是「領經師」這種獨特職業的人，更是需要掌握獅子吼。到了後來，掌握獅子吼和成爲領經師幾乎是一回事了：凡是領經師的必會獅子吼，學會獅子吼的基本上都會成爲領經師。對於掌握獅子吼的人來講，當領經師是最好的歸宿，因爲用獅子吼這種聲音來領經效果是最好的。什麼叫「領經師」呢？領著大家讀誦經典、念誦咒語的人就叫「領經師」。

宗喀巴大師圓寂前一年（1418），他身邊一個親近的弟子學會了閻王之吼這種獨特的聲音，使獅子吼音變得更加豐富了：除了山崩之音和海潮轟鳴之音外，還加上一個閻王之吼音。

「閻王之吼」的由來頗具神奇色彩[②]。宗喀巴大師有一個侍者兼弟子，是一個精勤閉關念修的出家比丘。一天早晨，這個弟子非常高興地敲開了上師宗喀巴的房門。宗喀巴大師說：「你平時還是比較穩重的，今天怎麼如此慌慌張張呀？這麼早就敲我的門，有什麼重要的事嗎？」他的弟子說：「有一件重要的事跟您匯報。我做了一個夢，一連做了幾個晚上。這個夢不同於普通的夢，它十分清晰，清晰到非常逼真的程度。什麼夢呢？我夢到自己去了陰曹地府，見到了陰曹地府的當家閻王，我還跟閻王很友好地聊起了天。與此同時，我還站在旁邊看他審判一個又一個死後到陰曹地府接受審判的人。每次善人去的時候，閻王就用很溫柔的聲音說話。但是每次惡人去了，他就示現忿怒相，用一種震撼天地的聲音來審判惡人。惡人一聽到閻王發出來的猶如雄獅震吼的聲音，懾於其威嚴而嚇得渾身顫抖，不斷地懺悔，恨不得再次死去——因爲惡人已經死了，沒法再死了，所以說『恨不得再次死去』。因爲這種聲音實在無法忍受，所以惡人全身顫抖、語無倫次。於是，我非常虔誠地請求閻王教我怎樣才能發出這種獨特的聲音。閻王也非常和善地教會了我這種聲音，他不厭其煩地教了我整整幾個晚上。」講完之後，宗喀巴大師就讓他的弟子吼兩聲。於是，這個弟子就給宗喀巴大師現場表演自己在夢中學會的這種像雄獅震吼一般的獨特聲音，還給它起了一個名字叫「閻王之吼」，因爲這是從閻王那裡學來的吼聲。聽了弟子這一聲震吼之後，宗喀巴大師非常高興，當場就任命這個弟子爲領經師。宗喀巴大師對這個弟子說：「你就用這種聲音領導大眾誦經。因爲經文中含著咒語，每次讀到咒語的時候，你也要用閻王之吼來念誦咒語。而且你還要把這種聲音教給我，我也要用這種聲音領導僧人們讀經。」宗喀巴大師要求以後格魯派的弟子無論在任何地方，無論是一個人，還是一群人，都要用這種聲音來領經、唱經、誦咒。

---

① 參見周加巷著，郭和卿譯：《至尊宗喀巴大師傳》（修訂本），青海人民出版社 1994 年版。

② 「在土狗年（戊戌，1418）……冬末，在供養諸護法的時候，唱讚歌的聲音，使大師十分喜悅，因此大師吩咐以後當如是而作。大師遂撰出迎請、讚頌和催促閻摩法王的四種詞調。那時，一天晚上，有一個在大師座前作近侍的人，係勤修閉關念修者，他在夢中，看見閻摩法王身像威嚴，從那邊過來說：『讚頌調應當這樣拖長音調。』閻摩法王自己拖長音調時，一切大地山嶽都晃動起來。這樣的夢象，接連夢見了幾次。由於這一原因，想到這一讚頌音調，名爲閻摩之吼音。或拖長音調，其意義即是這樣的。」參見周加巷著，郭和卿譯：《至尊宗喀巴大師傳》（修訂本），青海人民出版社 1994 年版。

就這樣，在宗喀巴大師的親自示範與倡導下，獅子吼迎來了又一個發展高峰期。遺憾的是，一年後（1419）宗喀巴大師就圓寂了，享年六十三歲。

西元 1433 年，宗喀巴大師圓寂十幾年後，他一個著名且重要的弟子協繞僧格（慧獅子，宗喀巴八大弟子之一）在拉薩南邊成立了格魯派的最高學府「下密院」，即舉麥紮倉（後搬到拉薩北邊），專門傳播金剛乘法，歷代大師輩出，所以它是格魯派培養人才的最高學府。西元 1474 年，協繞僧格的弟子袞噶頓珠（也作「貢嘎頓珠」）成立舉堆紮倉（「紮倉」是藏語，翻譯成漢語是「學院」的意思），西元 1485 年搬到拉薩小昭寺，是爲「上密院」。上密院和下密院都很注重獅子吼音的傳承，而且它們都是格魯派的最高學府。

上下密院的僧人來自格魯派三大寺（甘丹寺、哲蚌寺、色拉寺）完成顯宗（小乘和大乘）學習的成績優異者。這些僧人進入上密院或下密院後，都要接受嚴格的金剛乘訓練，所以上下密院歷年來培養了大批格魯派人才，影響力非常大。但是，現在上下密院的影響力已經大爲降低了。它們影響力最大的時候就是建立之初的四百年，在這四百年中，上密院和下密院一直都有千百位高僧在嚴格接受金剛乘的學習。他們學成之後，就被派送到各個地方去建立寺廟、主持寺廟。在格魯派中，一個僧人如果不從上密院或下密院畢業，是不可以主持寺廟、傳播佛法的。反過來說，一個僧人要想傳播佛法、主持寺廟，前提是他必須到上密院或下密院（任意一個即可）長期學習、受教才行。可見它們在格魯派的地位有多高。上密院、下密院在持續鼎盛的三四百年的階段裡，始終嚴格恪守宗喀巴大師的教規，尤其是恪守宗喀巴大師關於唱誦必須用獅子吼這一教規，因此培養出了一大批掌握了獅子吼的領經師。

他們學會獅子吼回去以後，無論是當寺廟主持，還是當領經師，都把獅子吼帶到了自己的寺廟或家鄉中。就這樣，獅子吼在宗喀巴大師的提倡以及上密院、下密院的強烈強調下，得以再度普及整個藏區。

獅子吼普及了一兩百年以後，到了西元 17 世紀，格魯派中又出了一個偉大的大師——嘉木樣大師（1648—1721）。他被尊稱爲「宗喀巴第二」，從這個名字上我們就知道嘉木樣大師在格魯派的地位有多麼重要了。嘉木樣是甘肅省甘南藏族地區的一個藏人，他十三歲在本地出家，並立志入藏學法，縱然家人百般阻撓，他也不聽。到了二十一歲時，他步行來到拉薩的哲蚌寺郭莽學院學習顯宗（小乘和大乘），一直學到二十九歲，成績優異，嶄露頭角。二十九歲時又來到拉薩的下密院長期學習金剛乘佛法，前後學了四年。三十三歲的他已經把下密院所有的金剛乘學問全部學完，全部精通，包括獅子吼在內。之後，他前往格丕寺（也作「蓋彭山寺」，西藏著名的修行聖地）靜修了二十年，其間給有緣之人傳授佛法。經過數十年的艱苦修學，嘉木樣在聞思修三方面都達到了極高的境界，在講辯著三方面也熟練自如，成爲眾望所歸的一代高僧。西元 1700 年，嘉木樣五十三歲時，應邀出任拉薩哲蚌寺郭莽學院的堪布。西元 1709 年率眾弟子回到家鄉甘南地區，那時候他六十二歲，已經步入晚年了。也就是說，他在藏地一共待了四十餘年才返回家鄉。

嘉木樣大師一回到家鄉，就馬不停蹄地做一件事——建一個超大型的寺廟，這個寺廟就是現在的拉卜楞寺。他建這個寺廟的目的是什麼呢？就是要把這四十年從拉薩哲蚌寺、下密院學來的所有小乘佛法、大乘佛法、金剛乘佛法，甚至包括西藏的邏輯學、醫學、音樂、舞蹈在內的所有文明文化全部複製到拉卜楞寺。他要在拉卜楞寺中再現一個像上密院、下密院這樣的高等學府，以利益拉卜楞寺周邊的藏族子弟們，這是他的發心。他建了十來年（1709 年規劃，1711 年開始破土動工，1721 年建成）才把拉卜楞寺建好，爲什麼花這麼長時間呢？因爲拉卜楞寺很大，像一個城市一樣，從這一頭走到那一頭得走上個把小時。我多次去過拉卜楞寺，比較清楚它的情況。話說回來，嘉木樣大師一邊指導建設拉卜楞寺，一邊主持教學工作。西元 1716 年，拉卜楞寺的下續部學院成立，「一切密宗儀軌、法規、修習程序等按照拉薩下續部學院教軌執行」[①]。果然如他所願，他把自己幾十年間從哲蚌寺、下密院學來的所有知識、學問——包括獅子吼，全部帶到了拉卜楞寺，

① 參見丹曲：《拉卜楞史話》，民族出版社 1998 年版，第 12 頁。

作爲拉卜楞寺的日常課程。因此，拉卜楞寺迅速成爲甘肅南部及內蒙古西北地區的藏傳佛教格魯派的最高學府。[①]

拉卜楞寺其中一個主要的大殿被嘉木樣大師命名爲「獅子吼殿」。獅子吼殿現在還在，名字也沒有變，那是拉卜楞寺爲數不多的幾個主要大殿之一。嘉木樣大師就在這個大殿中傳承獅子吼這種獨特的發音，使獅子吼一代一代地傳承了下來。

很不幸，嘉木樣大師圓寂（1721 年圓寂）後不久，發展了近三百年的上密院、下密院就斷崖式衰敗，導致獅子吼在上密院和下密院，也就是在拉薩地區失傳。慶幸的是，三百多年前，在它失傳之前，獅子吼已經被嘉木樣大師完整地帶到了拉卜楞寺，拉卜楞寺就成了獅子吼新的中興點、傳承地。此後，拉卜楞寺培養出了一批又一批精通佛法——也包括精通獅子吼的青年才俊。他們學成以後，就把獅子吼帶回各自的寺廟或家鄉。獅子吼就這樣延續了下來。

現在的拉卜楞寺周邊方圓數百公里範圍內，很多寺廟都還有獅子吼的一些傳承。但總體而言，最近幾十年來，獅子吼已經迅速失傳了：不僅在周邊的小寺廟失傳了，就連在拉卜楞寺這個獅子吼的中心——目前來說是唯一傳承獅子吼的高等學府中，它也失傳了。

我是怎麼知道它失傳的呢？因爲我親自去那裡進行過多次考察。我去拉卜楞寺的時候，很想見到具有真正的獅子吼水平的領經師。當時，我打聽了一輪以後，說有這樣的人，可把我高興壞了！我是帶著攝影師去的，我說這一次非要把獅子吼拍攝下來。經過一番交涉以後，對方說領經師不能來，但是能派自己的弟子前來。我說弟子能來也行。經過很多的曲折後（這些曲折就不細說了），我終於見到了這個獅子吼傳承人的弟子，這個弟子也是拉卜楞寺的一個領經師。我直接把意圖跟他說了：「我是來考察獅子吼的。聽說獅子吼已經失傳了，僅有的幾個傳承人也都慢慢老去，再不搶救就遲了，我是抱著這樣一種緊迫感和使命感前來的。冒昧打擾你們，希望你們給我介紹一下拉卜楞寺的獅子吼是怎麼回事。」交流的結果是，獅子吼傳到他上師那一代，還有兩三個真正的傳承人，但是到他這一代就不行了。他說，他上師的獅子吼還是非常好的。我說：「這個『好』是什麼意思？您給我說幾個事例，證明您的上師是正宗的獅子吼傳承人。」

他說：「拉卜楞寺旁邊有一條夏河，夏河的最寬處像湖泊那麼大。那時我們纔十來歲，每天早晨天還沒亮，上師就拉著我們到夏河比較寬闊的地方，站在岸邊練習獅子吼。上師會先給我們做示範。因爲是在河邊，如果有小風吹來，河面上就會泛起波浪。上師對著這些波浪一聲震吼，肉眼可見的，這些浪尖就被切掉了。很像一個人拿著一根長長的竹竿，從這些浪尖上掃過去把浪尖切掉。但其實沒有什麼竹竿在掃浪尖，所謂的『竹竿』就是獅子吼。上師一聲震吼，吼一聲就是一根竹竿掃過去，再吼一聲再一根竹竿掃過去，然後把浪尖削平。我們當時很羡慕，這種水平衹有我們的上師能做到。」

我說：「這是一個例子，您還能給我多舉幾個例子嗎？」他說：「還有一個例子。我們寺廟有個獅子吼大殿，大殿裡面的柱子都是很粗的方形柱，每一面都有一尺（約 33.33 釐米）甚至一尺半寬。因爲大殿非常大，需要幾十根柱子才能撐起來，所以柱子有幾十根那麼多。我的上師坐在裡面每次念動咒語的時候，一聲震吼，所有的柱子全部震動起來，包括整個大殿的四面牆也全部震動起來。這是第二個例子。」

他說：「第三個例子也可以證明我的上師是真正的獅子吼傳承人。獻曼紮的時候，每次負責端盤子的僧人端著堆成小山一樣的青稞，從我這個上師（領經師）面前經過，如果上師正在用獅子吼念誦經文，那麼從旁邊經過的曼紮盤上面的青稞，尤其是表面的青稞，就會在獅子吼音的震動下飛舞起來！」「獻曼紮」是什

① 關於嘉木樣大師的修學過程及拉卜楞寺的建造過程，在丹曲的《拉卜楞史話》裡皆有記載。關於拉卜楞寺，其寺院門票上如是介紹：「拉卜楞寺院於西元 1709 年（清康熙四十八年）由第一世嘉木樣華秀·阿旺宗哲大師創建，是藏傳佛教（格魯派）最大的寺院之一。總佔地面積爲 86.6 萬多平方米，建築面積爲 50 萬多平方米，本寺設有六大學院：聞思學院，開設顯宗哲學辯論；上續部、下續部開設密宗修行；喜金剛學院、時輪學院開設天文曆算，每年編譔藏曆和黃曆；醫學院，主要研究開發藏醫技術和藥物學。」

麼意思呢？就是在幾個圓盤子堆疊而成的金字塔形狀的曼紮盤上放入供品，其中一種常見的供品是青稞——如果你不知道青稞是什麼，就把它想像成小麥，然後把曼紮獻給上師以及佛菩薩。獻曼紮是有具體的人負責的，不是每個人都獻的。比如說會場坐了一千人，就由一個人代表這一千人向上師獻曼紮。有時候曼紮盤裡還要放一些金銀寶石等珍貴物品，上面堆滿一堆小麥般的青稞，然後由專人把曼紮盤獻給上師，請求上師傳法。每一次傳法的時候，都要無數次地獻曼紮，這是佛家一種非常有效的積攢功德的方式。那麼，具體負責獻曼紮的人手捧著那麼大一個盤子，盤子上面堆著像一座小山一樣的青稞去獻給上師，當他從正在用獅子吼念誦的領經師旁邊經過時，盤子上的青稞不是抖動，而是跳起來——跳得很高之後再飛舞起來；也不是一顆兩顆的青稞飛舞起來，而是表面上的青稞在獅子吼音的震動下全部飛舞起來！他說：「幾十年來，我們每天都親身經歷這樣的事情——不是偶爾經歷，是每天都親自經歷。」

我說：「太好了！我終於找到一個會獅子吼的傳承人了。怎麼約您的上師？您務必帶我去見他。」他說見不成了。我說：「爲什麼見不成了？難道他去世了？」「上師沒有去世，但跟去世差不多，因爲他癱瘓在床，不能說話了。」我說：「不是還有幾個會獅子吼的上師嗎？」他說：「另外幾個上師在這兩年中都陸續圓寂了，衹有我的上師還沒圓寂，但是他離圓寂也不遠了。」我說：「太遺憾了。那您會不會？」他說：「我會一點，我沒學好。」我說：「會一點也行，請您給我吼一下，我錄個音。」他說：「錄音就算了，因爲我吼得實在不行。」在我的再三堅持下，他也沒同意錄音。我說：「那好，我們就不堅持錄音了，還請您給我吼一下。」他終於勉爲其難地演示了一下獅子吼——難聽得呀，那就不是獅子吼，那衹是比通常的聲音稍微粗獷了一點點。這就是我考察的結果：在我們的眼皮子底下，拉卜楞寺的獅子吼失傳了。但這個考察是十幾年前的事了。

2012 年我剛回國的時候，就馬不停蹄地考察獅子吼。那個時候有很多事情都需要處理，真是千頭萬緒。在這種情況下，我們還要擠出時間去考察，前前後後去了很多次——從 2012 年開始每年都去，最多的時候一年去了三次，接連去了三四年，就是到拉卜楞寺及其周邊的寺廟進行獅子吼的田野考察，也即實地考察。最後考察的結果是：拉卜楞寺的獅子吼失傳了，而且就是在我們這一代失傳的。當時我是抱著極大的遺憾回來的。每一次都不是我一個人去的，我是把我的攝像師和攝像機也帶了去，因爲我想拍一個獅子吼的紀錄片，記錄當代獅子吼的現狀。後來這個紀錄片根本拍不成，因爲沒有找到獅子吼的傳承人，這個事情就非常遺憾地結束了。

但是我仍然不死心，沒事就上網搜索一下獅子吼的情況，平時也打聽相關的消息。還真應了咱們中國人那句話「功夫不負有心人」，經過百般搜索，終於被我打聽到了一個會獅子吼的人，誰呢？就是雲登彭措大師。瞭解到之後，我很高興，但是網上完全沒有雲登彭措大師的聯繫方式，我只知道有這麼一個人會獅子吼，他到底是什麼情況我並不知道，因爲網上的資料非常貧乏。我很想跟他接觸一下，看看他的獅子吼到底是個什麼情況，但是又沒有聯繫方式。到了 2015 年，我終於輾轉聯繫上了雲登彭措大師，一聯繫上我就趕緊把他請到深圳的東方生命研究院來，以上賓之禮接待，他也很高興能夠跟我見面。

雲登彭措非常平易近人，學養豐富，證量很高，是當代真正的高僧，這很少見。我和他一見如故，相互交流得很好。他詳細地告訴了我他的獅子吼是怎麼來的，就是前面給你們說的，他在山洞中閉關，一年多後自己變成了大威德金剛，他就試著發大威德之吼，一試果然就發出了大威德之吼，從此他就會了大威德之吼。我告訴他，漢地不叫「大威德之吼」，漢地叫「獅子吼」；從此以後，他就改稱「獅子吼」了。

雲登彭措的獅子吼有一個非常大的遺憾，而且這個遺憾是致命的：大威德只教他怎麼吼，沒教他如何傳授弟子，所以他自己雖然會吼，但他無法教別人怎麼吼。我當時還想跟他學習獅子吼，我說：「雖然我也有獅子吼，但是我還想跟您學，藝多不壓身嘛。我們多學幾個傳承，多拜幾個上師不是更好嗎？」他說：「我

沒法教你，因爲我自己也是蒙出來的，我也不知道是哪一天的早晨，『O——M——』一聲就吼出來了，我當時還把自己嚇了一跳。所以我不知道怎麼教你，我只知其然，不知其所以然。」

據我所知，當今時代世界上會獅子吼的依然活著的衹有三個人，但是會教別人獅子吼的衹有一個人，那就是我。衹有我不僅會獅子吼，還會教你們獅子吼。不是說有三個人會獅子吼嗎？除了我們兩人之外，另外一個人在哪裡呢？在印度，他是一個出家僧人，名字叫紮西喇嘛（人們稱其爲「聖詠大師」，格魯派僧人）。

我是怎麼知道紮西喇嘛的呢？很巧，有一次我帶一些弟子去印度朝聖，在釋迦牟尼悟道的菩提樹下，我很偶然地遇到了紮西喇嘛。當時我還沒有走到菩提樹下，距離菩提樹還有一段距離，我就聽到了他的獅子吼音——他正在用獅子吼音念誦經文、咒語。我一聽就知道這是獅子吼。當時我是去朝聖的，沒想到在那裡會無意間聽到獅子吼音。「這是誰發出來的？」我很好奇，於是就循音而去，找到了菩提樹，正好有將近一百個僧人一排一排地坐在地上，他們正在舉行一場隆重的法會，法會的領經師就是紮西喇嘛。由於他是領經師，他就用獅子吼音唱誦經文和咒語。我在那裡聽了好一會兒，但他們正在舉行法會，我不便於上前打擾人家，所以跟紮西喇嘛沒有交流。也就是說，我和紮西喇嘛是有一面之緣的，就在菩提樹下，緣起很好。那麼他也是一個真正的獅子吼傳承人，至於他是怎麼傳承的我就不知道了。後來，我通過網上各種渠道想搜集他的情況，可惜都沒有搜到更多的信息。十幾年來，他倒是在網絡上面上傳了他的一些獅子吼錄音，我們也衹能在網上聽到他的各種唱誦，但是關於他個人的介紹非常貧乏，我只知道他叫紮西喇嘛，更多的情況就不知道了。不過我見過他的樣貌，看上去他比我大一些，差不多六十歲，長的就是典型的藏族人那種五大三粗的樣子。

所以，目前全球活著的人當中，僅僅三人擁有真正的獅子吼傳承（這裡指的是正宗的獅子吼傳承，不包括那些學了個半吊子的在內）：一個是雲登彭措大師，一個是我，一個是紮西喇嘛。現在，衹有紮西喇嘛的獅子吼不知道是通過哪種傳承獲得的。他是通過補特伽羅口耳傳獲得獅子吼呢？還是像雲登彭措那樣通過持明表示傳獲得呢？還是像我這樣既有持明表示傳，又有如來密意傳呢？由於我沒有跟他交流，網上也搜不到更詳細的信息，所以這一塊是一個空白。我能知道的就是雲登彭措、拉卜楞寺和我自己的傳承情況，紮西喇嘛的傳承情況不得而知。

「獅子吼」申遺情況簡介

我們最後再用一點時間跟大家介紹一下獅子吼非遺（全稱「非物質文化遺產」）的情況。現在，我們的獅子吼已經正式成了「非遺」項目，那麼它具體是什麼情況呢？國內的獅子吼非遺本來是我要申請的，好幾年前我就準備在深圳成立團隊正式將獅子吼作爲一項非遺傳承來申請。但是我們瞭解有關情況以後，發現這個事情很麻煩，麻煩在哪裡呢？

第一，一定要成立一個不少於五人，最好達到十人的專門小組來做這件事，這十個人幾乎不能做別的事，就專門辦一件事——獅子吼的申遺工作。在七八年前（2017 年前後），我們顯然抽不出五到十人的專門小組用來申遺，這是一個原因。

第二，非遺的申請很麻煩，不能跳級申請，必須逐級申請。首先從縣區級非遺開始申請，縣區級申請成功以後，再急也要隔兩三年才能申請市級非遺。市級申請上以後，再急也要隔三五年才能申請省級非遺。省級申請上以後，再急也要隔五年才能申請國家級非遺[①]。國家級申請成功以後，再急也要隔三五年才能申請世界級非遺——最高就是世界級了。這麼幾大步走下來，我算了一下，至少需要十五到二十年時間，我耗不起這個時間，因爲時間戰線拉得實在是太長了。我們不光有獅子吼要傳承，還有生命科學、新國學等更重要的事要做，獅子吼只是我們新國學或生命科學的組成部分，並不是我們的全部。我想，這個事情必須做，我這裡沒有人手、時間這兩個條件，沒法申請獅子吼非遺，那就衹能請雲登彭措大師來申請了。

所以，六七年前（不是 2018 年就是 2019 年）我專程從深圳飛到成都找雲登彭措大師商量此事。因爲雲登彭措大師多數時間都住在成都，並不住在自己的寺廟中。我在成都見到了他，把申請非遺的事情很鄭重地托付於他。他問我：「你爲什麼不申請？」我就跟他說了上述兩個原因。我說：「申請非遺這個事情我實在力不從心。但是國內就衹有您和我會獅子吼，既然我申請不了，那衹能由您申請，您責無旁貸。」在我的請求下，他說：「好，這個事情我來申請吧。」六七年前他的漢語並不好，他是一句話一句話往外蹦，而且藏族人說漢語特別像日本人說漢語。他當時喊我「堪布」——「堪布」在藏語中是大學者的意思，因爲我寫了幾本書，所以他這麼喊我。雲登彭措是一代高僧，人也很豪爽，他就用手拍著我的肩膀說：「堪布的堪布，你的放心，這個事情我的搞定。非遺是吧？我必須把它搞定。」意思就是：「堪布，這個事情你不用操心了，我來搞定！」

從那以後，雲登彭措大師就組建了一個由七八人組成的申遺小組，也就是說，這個申遺小組好幾年前就成立了。小組成立以後就開始申遺工作，項目名爲「獅子吼・梵音唱誦」。我這邊也積極配合他，凡是他需要的相關資料，我全部積極協助。他們首先從所在的雅江縣開始申請，很快「獅子吼・梵音唱誦」就在雅江縣獲得了非遺的認定。獲得縣級非遺以後，隔了兩三年又申請州級非遺，在 2023 年的夏季就申請成功了，所以「獅子吼・梵音唱誦」又升了一級。因爲雅江縣隸屬於甘孜藏族自治州，所以 2023 年獲得的是甘孜藏族自治州的州級非遺（第八批）的認定——州級非遺相當於市級非遺。雲登彭措大師現在正在積極籌備申請四川省非遺，據說很可能在今年也就是 2025 年，最遲是 2026 年，我們的「獅子吼・梵音唱誦」就會獲得四川省的省級非遺。如果省級非遺申請成功了，他下一步還要去申請國家級非遺，再下一步是申請世界級非遺。

以目前獅子吼的現狀來看，它有極大的可能獲得世界級非遺。但是這需要時間，急不得，因爲遊戲規則就是這樣製定的。現在活著的掌握獅子吼的人就三個，比大熊貓少多了——大熊貓現在都有兩千多隻了，所以它是真正意義上的全人類即將失傳了的一項絕學。這種獨特的發音已經不是某一個民族、某一個國家的文

① 就非遺申報而言，文化和旅遊部一般每五年開展一批國家級非物質文化遺產代表性傳承人認定工作；省文化和旅遊廳一般每三年（也有五年）開展一批省級非物質文化遺產代表性傳承人認定工作；市文化廣電和旅遊局一般每兩年（也有三年或五年的情況）開展一批市級非物質文化遺產代表性傳承人認定工作；縣文化廣電和旅遊局一般每年開展一批縣級非物質文化遺產代表性傳承人認定工作。

化遺產了，它是全人類即將中斷的文化遺產，所以它有理由成爲世界級非遺。但是別急，要等一等，若干年以後，它應該會成爲國家級非遺或世界級非遺。但截至現在，它還是甘孜藏族自治州的州級非遺。這需要跟大家做一個介紹。

還有一點需要跟大家說一下。我是「獅子吼・梵音唱誦」非遺的第五代傳人。「第五代」這個數字是怎麼得來的？這得從非遺申報這件事說起。非遺申報是有要求的，有一些表格你必須填。其中一個表格要填的內容，就是這個非遺必須能夠上溯三代，這是最少的，如果有三十代可以上溯更好，但是不能少於三代；同時，這個非遺傳承人還要有弟子，弟子也不能少於多少人……這些都是申請非遺的硬性指標。所以，雲登彭措大師前面就有了三代傳承人，他成了第四代傳承人。其實他是第一代，因爲他的獅子吼是從大威德那裡獲得的，大威德又不是人，所以他是人間第一代傳承人。但是，非遺可不管你，你不能說你的上一代（師父）是大威德，如果這麼寫非遺上通不過，非遺要求你必須填寫人類的名字，而且還要填寫三代，填寫一代還不行。所以，雲登彭措大師成了第四代傳承人，而我又是他的弟子，因而是獅子吼的第五代傳承人。

但「弟子」這兩個字我要正個名。我稱呼雲登彭措上師爲「上師」，是因爲我跟他接觸久了，發現他的確是一代高僧，他的戒律、人品、造詣都讓我肅然起敬，所以我把他納爲我的若干上師之一，加上他的年紀又比我大，僅從年紀上講他也算是我父輩之人，因此我尊稱他爲「上師」。但是，從事實上講，他不是我獅子吼的上師，他衹是一代高僧，我持弟子禮是對他表示敬仰，我並不是他的獅子吼傳承弟子，因爲他不會教獅子吼。

我的獅子吼是蓮師傳的，不是雲登彭措上師傳的，我沒有人間的獅子吼上師，所以我也是獅子吼的第一代傳承人。現在我爲什麼又變成他的弟子了呢？因爲非遺非得填上師是誰、弟子是誰，雲登彭措上師就把我填寫在了他的弟子欄中，我就成了他的獅子吼的弟子了。這需要跟大家做一個澄清，事實是什麼就是什麼，我們要以事實爲準。雖然我沒有跟雲登彭措上師學習獅子吼，但並不影響我尊敬雲登彭措上師，我仍然在雲登彭措上師面前嚴格地持弟子禮——每次見面我都是下跪行弟子禮的，以此對高僧表示尊敬。

那麼，雲登彭措上師是獅子吼的第四代傳承人，我是第五代，我的弟子馮果自然就成了第六代。「第五代」和「第六代」就是這麼來的。其實，雲登彭措上師是第一代，我也是第一代，沒有第四代，也沒有第五代。我明明是第一代，怎麼突然之間變成了第五代？個中緣由需要跟大家做一個交代。

「獅子吼」四層境界

我們接著講第四個主題：獅子吼或曰梵音唱誦的四層境界。獅子吼是有次第的，它總共有四個階段或曰四層境界：雲雷音、獅子吼、海潮音、如來廣長舌妙音。

第一層境界，叫「雲雷音」。這種聲音猶如從雲彩後面或者從山的後面傳過來，很深長，很悠遠，這樣的發音就叫「雲雷音」。給大家示範一下什麼叫「雲雷音」。「嗡——」，感覺它好像從很遙遠的地方傳過來。「嗡——，嗡——，嗡——」，這種聲音和普通的聲音不一樣，它非常寧靜、悠遠。唱誦者最好是有較好的禪修體驗，在一種很深的禪定中把那種寧靜、悠遠傳遞給對方。無論對方此時處在怎樣的水深火熱之中，怎麼被各種負面情緒所困擾所糾纏，一聽到這個雲雷音，馬上就全身放鬆，負面情緒大大地消除。雲雷音就是得有這樣的效果，達不到這樣的效果它就不是雲雷音。所以，雲雷音不同於普通的音樂，它比普通的音樂要高得多，它直接具有療愈作用，無論是對自己還是對別人。具體點講，就是各種負面情緒、各種認知障礙，在雲雷音的作用下很快化解和消除，這就是它的療愈作用。如果達不到這樣的效果，那就是普通的音樂、普通的聲音。

我有很多唱誦都是用雲雷音唱的。最有代表性的就是我的那首《喇嘛千諾》[①]（又名《恩師知我心》），那是典型的雲雷音唱誦。就是這樣：「喇嘛——千諾——，喇嘛——千諾，金欽紮威依，喇嘛——千諾，喇嘛——千諾，喇嘛——千諾，喇嘛——千諾——」

雲雷音唱誦的前提是你得有一股很長的氣息，沒有一股長長的氣息是不行的。記得當年訓練雲雷音和獅子吼的時候，我最長的一次氣息——我看了一下表，能達到四十五秒。就是「嗡——」，持續發這個音，最長一次的能達到四十五秒。普通人達不到，普通人一次能達到十五、二十秒就已經很長了，少有超過三十秒的，要想達到四十五秒，非得經過較長期的訓練才可以。所以，練習雲雷音需要有較長期的對氣息深長的訓練。前面教你們的「金剛誦」和「寶瓶氣」（後文有闡述），它們最大的一個作用就是把氣息練長。

訓練深長氣息還有一個簡單的方法，就是經常練習深呼吸：猛吸一口氣，吸完了要憋住，盡可能憋久一點，越久越好，最後憋不住了再呼氣；再深吸一口，再憋著氣，最後呼氣。憋氣的同時要數數，就是默數「一，二，三，四，五，六，七，八……」就這麼數，最好能夠數到三十，甚至數到四十，實在憋不住了再呼氣。就這樣練習氣息的深長。有了深長的氣息作爲基礎，再來從事雲雷音、獅子吼的訓練才可以，不然氣息很短跟不上的話，是沒有辦法唱誦的。「喇嘛——千諾」，這股氣息是很長的。你別「喇嘛」幾秒就沒氣了，過了半天，「千諾」一下又沒氣了：氣息不連貫是不行的，你必須讓它連貫起來才行。應該這樣，「喇嘛——千諾——，喇嘛——千——諾」，還有「啊——」，你想多長都可以，但前提是你得訓練好自己的氣息。

除了要訓練聲音盡可能地深長之外，還要訓練對音調的自如把控。剛開始你總是忽高忽低，對音調沒有一個很好的把握。首先是低音，特別低的低音你怎麼把握？「喇嘛——千諾——」，這個時候音調就很低。很低的時候，你要做到讓這個音調很均勻，你別忽高忽低的——音調忽高忽低，斷崖式地變化，都是大忌。其次是高音，「喇嘛——」，你隨時能高上去，「千諾——」，而且特別高的時候，你的聲音不變形，不破音，不走調。「喇嘛——千諾——」，就是這樣，無論它多高，你都得保證最基本的要求：不破音，不走調，尤其是不變形。這也是需要經過一段時間的訓練才可以的。剛開始你是做不到的，聲音一到高音就變形

① 《喇嘛千諾》（《恩師知我心》）是一個祈請辭，內容祇有一句「金欽紮威依，喇嘛千諾」，這是藏語。若是將其翻譯成漢語，「金欽紮威依」意爲「功德圓滿」；「喇嘛」意爲「上師、導師或恩師」；「千諾」意爲「知曉我的一切」。整句意爲：我那功德圓滿的恩師，時刻知曉弟子我的一切（包括我的煩惱、迷茫、虔誠和成就，以及下一步的成長方向等等），並給予及時的指引。引申之意爲：弟子真切地相信恩師知曉我的一切不好的方面，並時刻給予加持和轉化；弟子真切地相信恩師知曉我的所有不足之處，並時刻給予成長之路上的啟示與指引。

了，就是那個調子變了，變成俗話說的「扯著嗓子喊」。雲雷音不是扯著嗓子喊，它跟扯著嗓子喊不是一回事。

什麼叫「扯著嗓子喊」？我在四川待過很久，我最早是十八歲就到青城山去閉關了。青城山是旅遊區，但我閉關的地方不在它的旅遊區，而是在它的後山——後山山谷裡有一個很隱蔽的地方，一些道長就在那裡閉關修行。我是拜師修行去的，我就跟著一個年紀很大的坤道——女道長修行。據她自己說，當時她已經九十多歲了，但是看不出來，她看上去也就是六十來歲的樣子。她現在還在不在世都不知道了，因爲聯繫不上她們——她們是沒有手機的，而且她們喜歡四處雲遊，現在雲遊到哪裡去了也不知道，總之是失去聯繫了。那麼，我在青城山修行的時候，偶爾會聽到當地的山民說話，他們平時說話都是扯著嗓子喊的。「你哪裡去啊——？」「我沒有哪裡去哎，我到地裡去一下嘛。」「你過來——」「過來做啥子——？」「小河太深嘍——，水深得很，我過不去啊——」他們是這樣說話的，這就叫「扯著嗓子喊」。

獅子吼的雲雷音不是這樣的，即使是高音，它的高音跟四川人那種喊叫式的說話也不是一個概念。「喇嘛——千諾——」，它是這樣的，它的高音仍然保持著雲雷音的基本特點——給人感覺它是從很遙遠的地方傳過來的，而且不變形，不破音，這是基本要求。低音也保持著這些特點，「喇嘛——千諾，喇嘛——千諾——，喇嘛——千諾——」這就是用雲雷音唱誦的《喇嘛千諾》。

除了《喇嘛千諾》（《恩師知我心》）之外，我還有幾首都是用雲雷音唱的。比如著名的《綠度母心咒》和《白度母心咒》，它們很類似[①]，無論是《綠度母心咒》還是《白度母心咒》，我認爲都是雲雷音中最經典的聲音。《綠度母心咒》就是：「嗡達咧都達咧，都咧梭哈——；嗡達咧都達咧，都咧梭哈——」這個調調不是我創造的，是很久以前就有的。「很久以前」是多久呢？這已經無法考證了，很可能是幾百年前就有了，甚至是幾千年前就有了。它是從印度傳過來的，我認爲它是印度文化中音樂方面最美麗的調調。無論你是什麼人，衹要聽到這樣的調調，你馬上就被這種調調抓住，一下就被感染了；哪怕你此時正處在強烈的生氣、強烈的憤怒、強烈的悲傷，或是怎樣的負面情緒下，一聽到這種調調，心情立即雲開霧散。所以，這種調調具有一種難以言喻的魅力。此外，最常見的那首《六字真言》也是用雲雷音唱誦的，就是「嗡嘛呢唄咪吽——，嗡嘛呢唄咪吽」，這也是非常好的、非常典型的雲雷音唱誦。《金剛薩埵心咒》也是六個字，「嗡班雜薩埵吽，嗡班雜薩埵吽……嗡班雜薩埵吽」，這也是經典的曲調。

這幾首都是很經典的雲雷音唱誦。不過，如果非要說哪首是最經典的話，從我個人角度講，我還是最喜歡《喇嘛千諾》。這首唱誦特別需要把感情投入進去，而且能唱出很好的雲雷音效果。

雲雷音大體上就是這樣。它有幾個要點：一是始終要保持著聲音的深沉、悠遠，也就是讓人感覺它是從很深很遠的地方發出來；二是不管高低音都不變形，不走調，不破音，而且保持著很飽滿的情感；三是氣息要長，氣息要跟上來。要想讓氣息跟上來，我們可以通過寶瓶氣、金剛誦等方式來訓練。還有一種更簡單的方式，就是練習深呼吸：無論行住坐臥，隨時隨地都可以練習。練習一段時間以後，你的氣息就會變得更爲深長，同時你對氣息的控制能力也將大有提陞。對氣息控制能力的提陞就是對聲音控制能力的提陞，因爲聲音是靠氣息發出來的，所以對氣息的控制就是對聲音的控制。你的聲音一定要絲滑，要細長，你不能像牛一樣地大喘氣，大喘氣是雲雷音最忌諱的，你的氣息要很深長均勻，而且對它要掌控自如。

這就是梵音唱誦——俗稱「獅子吼」的第一層境界：雲雷音。雲雷音特別適合女性練習，因爲女性的聲音跟雲雷音更接近。下面要講到的獅子吼的第二層境界就更適合男性來練習。

第二層境界，叫「獅子吼」。獅子吼或曰梵音唱誦的第二層境界就叫「獅子吼」，所以「獅子吼」有兩重含義：一是狹義的獅子吼，一是廣義的獅子吼。狹義的獅子吼，特指梵音唱誦的第二個階段，這個階段就

① 綠度母心咒爲：「嗡達咧都達咧，都咧梭哈。」白度母心咒爲：「嗡達咧都達咧，都咧瑪瑪阿優，布涅嘉納布迭古汝梭哈。」

叫「獅子吼」。廣義的獅子吼，是指包括雲雷音在內的四個階段或曰四個層次——雲雷音、獅子吼、海潮音、如來廣長舌妙音，這四個層次全部叫「獅子吼」。我們現在介紹的是獅子吼的第二層境界：它就叫「獅子吼」。

獅子吼的發音就像雄獅震吼一般，因此叫「獅子吼」。獅子吼的發音跟普通的發音最大的差別，就是獅子吼的發音在喉結以下，而普通人的發音在喉結以上，這是最主要、最根本的差異。你要聽一個人的聲音是從喉結以下發出來的，還是從喉結以上發出來的，從喉結以上發出來的就不可以叫「獅子吼」，衹有從喉結以下發出來的聲音才可以叫「獅子吼」。「嗡——」，這就叫「獅子吼」：一聽就是從喉結以下很深的地方發出來的。有多深呢？這就是俗話說的「丹田音」，是從腹部很深的地方發出來的。

關於怎麼練習，後面再講，現在我們講的是獅子吼的四層境界，還沒到具體教你們練習獅子吼的時候，大家少安毋躁。「嗡——，嗡——」，這就是從喉結以下發出來的聲音。所謂「從喉結以下發音」，指從胸腔發音，或者從腹腔發音，或者把整個胸腔和腹腔變成一個完整的音箱——甚至把頭腔也包括進來，讓頭腔、胸腔和腹腔構成一個完整的音箱而發音。所以，這種發音還可以細分爲四種：頭腔發音，胸腔發音，腹腔發音，以及頭腔、胸腔、腹腔混合發音。

我大體上給大家示範一下。先來個頭腔發音，「嗡——，嗡——，嗡——」，這就是頭腔發音。再來個胸腔發音，「嗡——」，這就是胸腔發音。還可以再深一點，再深一點就變成了腹腔發音。「嗡——」，腹腔發音我暫時還發不出來，我看怎麼發，總之是更深一點。「O——M」，這下變成混合發音了。說實話，我之前也沒系統教過別人獅子吼，這是第一次舉辦獅子吼傳承班。之前我是教過身邊幾個人獅子吼，但那只是零零星星地教。很系統很完整地教獅子吼，這不僅是我的第一次，也是自有人類以來的第一次，所以我在這方面也沒有太多的經驗。「O——M，O——M」，這好像就是腹部發音。混合發音呢，就是聲音從頭部降下來，一直降到下面的腹部，再從很深的腹部升上去，一直升到頭頂。這都是要經過一定的訓練才可以的，而且需要較長時間的訓練——怎麼也得幾個月吧，慢慢地訓練幾個月才能把聲音的升降掌控得很自如。示範一下什麼叫升降自如：「O——M，O——M」，這樣聲音就從下面升上去了；「O——M，O——M」，這樣聲音就從高處降下來了。這就是獅子吼，這個名字不需要什麼特別的解釋，衹是因爲它像雄獅震吼，所以俗名叫「獅子吼」。

獅子吼是梵音唱誦的第二階段，它比雲雷音稍高一點。雲雷音還是常規發音，只不過它在常規發音的基礎上變得更深長細膩，也更飽含感情了。但是再深長細膩，它也是常人基礎上的發音。而獅子吼已經不是常人的發音了，任何普通人都發不出獅子吼音，衹有經過特殊訓練的人才可以做到。什麼特殊訓練呢？後面再講。總之，必須經過特殊訓練才能發出獅子吼音，不然的話是發不出來的——你怎麼發都發不出來，你再怎麼喊也衹能叫「喊」，不能叫「吼」。要知道，獅子吼音不是比高音，而是比低音。高音不算本事，獅子吼是在低音處見本事——誰發的音很低，誰才能在很低的低音中呈現這種摧金裂石的雄獅震吼。它比的是「O——M」這種低音，不是比「啊——」那種高音。「啊——，啊——」那種高音誰都會，就是隔著山喊話那種調調：「你從哪兒來的？」「我從山那邊來的。」那叫「喊山」。獅子吼不是喊，「獅子吼」你聽這個名字就知道它是吼。「O——M」，這才是吼，這就是低音。低音才是獅子吼的特點，它的特點並不在高音上。總之，獅子吼最講究的是低音，越低音處越見功力。

第三層境界，叫「海潮音」。它爲什麼叫「海潮音」呢？因爲這種聲音像海潮一樣，從四面八方洶湧而來。明明是一個人在發音，但是聽起來像是千軍萬馬從四面八方奔騰而來，好像很多人在唱誦一樣，但實際上衹有一個人在唱誦。

我還沒有完全把海潮音訓練出來，我也只是有一點點海潮音。我就把這一點點海潮音唱給你們聽一聽。「嗡嘛呢唄咪吽，嗡嘛呢唄咪吽……嗡嘛呢唄咪吽——，嗡——」，這大體上就是海潮音，其實就我一個人在唱，但是聽起來像是千軍萬馬從四面八方奔騰而來，也像海上漲潮時大浪從四面八方滾滾而來。

其實海潮音也衹是獅子吼的進一步深化，可以說獅子吼是海潮音的初級狀態，海潮音是獅子吼的高級狀態。它們實際上是一回事，只不過一個是初級狀態，一個是高級狀態。獅子吼吼久了，全身的氣脈越來越清淨，越來越清淨，清淨到一定程度就能吼出海潮音。如果體內的氣脈沒有淨化，吼出來的聲音就很單調，而越單調就越是遠離海潮音。氣脈淨化後，聲音不再單調，層次變得很豐富很多元，它就成了海潮音。因此，所謂的海潮音就是在獅子吼的基礎上發音變得更豐富，更多元，更多面化，也就是音調、音色很有立體感，而且升降變化自如。「嗡嘛呢唄咪吽，嗡嘛呢唄咪吽」這種聲音就有立體感，層次很豐富，這就叫「海潮音」。所以說，海潮音是獅子吼的深化、延伸狀態：聲音的發音層次越來越豐富。

要想讓聲音的發音層次越來越豐富，不是簡單的聲帶技巧所能達到的。聲帶上的技巧在其次，主要的是全身氣脈的清淨。衹有全身氣脈清淨了，你發出來的聲音才能越來越豐富，越來越多元化。不然的話，僅靠聲帶技巧的豐富你是做不到的，因爲海潮音超出了人類聲帶的極限。必須在聲帶技巧的基礎上——聲帶技巧衹是基礎或前提——再加上全身氣脈越來越清淨，你纔能做到。關於氣脈怎麼清淨，後面再說，我們現在只說獅子吼的四個層次。海潮音大體上就是這樣。

第四層境界，叫「如來廣長舌妙音」。如來廣長舌妙音的「如來」指的就是佛陀。衹有佛陀以及接近於佛陀的大菩薩、高階菩薩才能發出這樣的聲音。菩薩分爲十個階段，簡稱「十階」，又叫「十地」。「地」在這裡就是階段、層次的意思。菩薩有十個層次或曰十個階段：一地菩薩、二地菩薩、三地菩薩……十地菩薩。高階菩薩指的就是八地菩薩、九地菩薩、十地菩薩。再往上，十一地就不是菩薩了，十一地就是佛了，菩薩衹有十地。八地菩薩、九地菩薩、十地菩薩這三地菩薩儘管不是佛，但是已經非常接近於佛了，其接近程度已經達到百分之九十五到九十九了，所以他們在智慧、功德、境界上幾乎等同於佛。那麼，如來廣長舌妙音是如來也即佛，或接近於佛的高階菩薩（八地、九地、十地菩薩）才能發出來的聲音。這種聲音不是訓練出來的，因爲它超出了人類的能力。

如來廣長舌妙音是從哪裡來的呢？它就是前面所說的聲音三大來源的第三大來源：般若化現出來的聲音。般若化生萬物，當然包括化生聲音。衹要般若打開，衹要心性彰顯，那麼伴隨著般若的打開，伴隨著心性的彰顯，在聲音上你一定會有變化。心性彰顯得越多，你的聲音變化得越大。如果心性彰顯到八地菩薩、九地菩薩、十地菩薩的境地，乃至徹底彰顯到如來的境界，那麼你的整個聲音都會發生根本性變化。這個時候你就能夠發出一種迥異於常人的聲音，這種聲音就叫「如來廣長舌妙音」，簡稱「如來妙音」或「廣長舌妙音」，甚至兩個字「妙音」。

如來廣長舌妙音妙在何處呢？它妙在有四個方面和普通人的聲音不同，也就是它有四個特點。

第一個特點，這種聲音非常清淨悅耳，極其美妙。一個人衹要彰顯了這種妙音，哪怕他衹是隨便地說說話，正常地說說話，普通凡夫聽了這種聲音都感到是一種無比的享受。也就是他並沒有唱歌，他衹是在正常地說話，正常地發聲，普通凡夫聽到了就感到這種聲音比全人類所有的音樂加在一起還要美妙得多。之前我們覺得肖邦的音樂是最好聽的，或柴可夫斯基的音樂是最好聽的，或帕瓦羅蒂的美聲唱法是最好聽的，它們都已經達到了人類聲樂或音樂的極致。但如果有幸能夠聽到如來廣長舌妙音，我們突然發現什麼帕瓦羅蒂的美聲，什麼肖邦的音樂，什麼柴可夫斯基的音樂，等等，都變得不堪入耳，簡直就沒法聽了。沒有對比，我們還覺得肖邦的音樂、柴可夫斯基的音樂怎麼怎麼好聽，怎麼怎麼經典；一有了廣長舌妙音作爲對比，我們就發現人類的聲音（包括肖邦、柴可夫斯基的音樂）都是噪聲，難聽得要命。這就是如來廣長舌妙音的第一個特

點：無比美妙。美妙到什麼程度呢？就是剛纔說的「無比」：我們沒有辦法在人間找到能夠和它相比的聲音，因爲它把地球上所有的聲樂和音樂都甩在了後面——甩了很遠很遠，就算把人類最美妙的聲樂和音樂加在一起都沒有辦法跟它相比，兩者完全沒有可比性。如果非要做個對比的話，就相當於螢火蟲與太陽之間的比較。螢火蟲那一點點光亮，怎麼能和太陽的無邊光芒相抗衡，相比較呢？人間所有的聲樂、音樂加在一起也就相當於螢火蟲，而如來廣長舌妙音就相當於太陽，它們完全沒有可比性；退一步說，它們之間的比較相當於一粒沙子和一座泰山之間的比較。總而言之，那種妙音衹要一聽到，所帶來的享受是無以言喻的：它把聲音的美妙發揮到了極致。

衹有八地及八地以上的菩薩和如來才能夠發出如此美妙的聲音，達不到八地你就發不出這樣的聲音來。因爲它不是通過技巧訓練出來的，它是般若化現出來的。獅子吼的前三層境界——雲雷音、獅子吼音、海潮音，還是可以在一定的修行前提下經過一段時間的訓練後達到的。但如來廣長舌妙音，不管你通過什麼訓練都不可能達到，衹有修行證量、境界到了你才可能達到。也就是你好好修行，什麼時候把自己修行到八地菩薩了，你自然就達到了。衹要達到八地菩薩，從此以後你說話就迥異於常人，就出現如來廣長舌妙音這樣無以形容的美妙聲音。爲什麼？因爲這種聲音來自心性。你是八地菩薩，就說明你的心性彰顯到了幾乎接近於圓滿的程度（徹底圓滿就更不用說了），般若就會以聲音的形式呈現出來。般若以聲音的形式呈現出來，就意味著達到了聲音的極致和語言的極致——般若不僅僅呈現出美妙的聲音，還呈現出另外一種語言，這種語言在佛家有一個專用術語叫「空行語」。

「空行」是什麼意思呢？在金剛乘佛法中，空行有女性空行和男性空行之分。女性空行叫「空行母」或「空行女」，男性空行叫「空行勇父」。「空行母」是對女性如來、女性大菩薩之尊稱，「空行勇父」則是對男性大菩薩、男性佛陀之尊稱[①]。男性空行是「父」，所以叫「空行勇父」，簡稱「勇父」；女性空行是「母」，所以叫「空行母」，簡稱「勇母」。那麼「空行語」就是空行們使用的語言，也就是般若直接化現出來的語言（下文的第三個特點會詳細闡述空行語）。

我們先講一下「勇」的含義。爲什麼叫「勇父」「勇母」呢？「勇」在這個地方指的是戰勝自己的英雄。我們如果去寺廟，就會看到所有的寺廟中都有一個最主要的、最大的建築，叫「大雄寶殿」。大雄寶殿裡面供奉的一定是釋迦牟尼，所以「大雄」兩個字專指釋迦牟尼這個佛。「大雄」是什麼意思呢？「大雄」也叫「聖雄」，指戰勝自己的英雄。那爲什麼這個大殿不叫「英雄寶殿」，而叫「大雄寶殿」呢？在印度文化中，或者說在印度語言的語境中，大雄（聖雄）和英雄之間是有區別的：大雄指的是戰勝自己的大英雄，而英雄指的是戰勝天下的人。比如說，在過去的冷兵器時代，假設我是一個力大無窮的勇士，我在戰場上英勇殺敵，征服了一個又一個國家，那麼我就是一個英雄。阿育王就非常英勇，他橫掃整個印度，最後統一了整個印度，那麼在印度文化中像阿育王這樣的人就可以被稱爲「英雄」，但不可以被稱爲「大雄」，也不可以被稱爲「聖雄」。爲什麼呢？因爲阿育王衹能用刀劍這些武器征服天下，但是他征服不了自己。在印度文化中征服天下不算本事，征服自己才算本事。因爲這個世界上最難征服的是自己，征服自己比征服天下難一百倍，所以征服天下衹是小英雄，征服自己纔是大英雄。「大英雄」簡稱爲「大雄」。

釋迦牟尼本來是可以征服天下的，就像阿育王那樣。釋迦牟尼剛一誕生的時候，就有一個當時最偉大的面相師——中國人俗話說的「看相的」來告訴釋迦牟尼的父親淨飯王，說：「你生的這個孩子未來有兩種可能：如果不出家修行，他將是征服天下的英雄；如果出家修行，他一定會悟道成佛而成爲戰勝自己的聖雄、大雄。也就是說，如果你不讓他出家，而是把他留在王宮裡好好培養，讓他長大以後接替你的位置，他就會

① 「空行」還有另外兩種所指：一般指護持金剛乘修行人及教法的護法（包括男性護法和女性護法），代表空性及慈悲，因爲以天人相行於空中，故名「空行」；有時也是對一切修持金剛乘佛法的女性之尊稱。參見中國佛教文化研究所主編，張澄基譯：《米拉日巴大師集》（上），民族出版社 2001 年版，第 31—32 頁。

成爲征服天下的英雄；但如果他不願意接替你的王位而選擇出家的話，他將會成爲這個世界上最偉大的人。爲什麼他會是最偉大的人呢？因爲他能夠戰勝自己，衹有戰勝自己的人纔是最偉大的人。」後來釋迦牟尼走了第二條道路，就是出家修行，並在菩提樹下頓悟成佛，成爲這個世界上最偉大的人。他的偉大體現在哪裡？體現在他戰勝了自己。後來他纔認爲戰勝自己比戰勝天下——拿一把寶劍或一把刀騎在馬上，帶著一支部隊四處征戰——要難得多。

所以，衹有征服自己的人才有資格被稱爲「大雄」或「聖雄」。像甘地就被稱爲「聖雄」。爲什麼甘地被稱爲「聖雄」呢？因爲甘地除了征服天下之外，他更重要的是征服了自己，所以他有資格被稱爲「聖雄」。普通的人再英勇也衹能被稱爲「英雄」。像張飛、關公都是征服天下的英雄，但是他們征服不了自己。張飛的脾氣很暴躁，爲什麼暴躁？因爲張飛沒有征服他的脾氣，沒有征服他不良的性格。他可以拿著丈八蛇矛打遍天下，甚至一聲震吼都可以把當陽橋吼斷，所以他是很厲害的，但再厲害他也衹是個英雄，按照印度文化的標準，他不可以被稱爲「大雄」。關公也是如此，關公也沒有征服自己的負面性格：他傲慢自大，而且非常傲慢，最後他都死在了自己的傲慢上，用現在的話說，就是他爲自己的傲慢買了單。一個爲自己的傲慢買了單的人怎麼可以被稱爲是一個征服自己的人呢？當然不可以。所以張飛也好，武聖關公也好，都是征服天下的英雄，但都是征服自己的失敗者。

釋迦牟尼正好相反，他放棄了征服天下，而戰勝了自己。他想：「征服了天下又將如何？天下人的痛苦並不會因爲我征服了天下而有任何減少，甚至還有所增加。在我征服天下的過程中，在征服者與被征服者生死搏斗的時候，很多人妻離子散，生離死別。這種以無數人妻離子散、無數人流血傷亡、無數人家破人亡而換來的征服天下，能怎麼樣呢？征服了天下，天下人就沒有痛苦了嗎？不，痛苦反而更多。在征服天下的過程中，我就給天下人帶來了無窮的痛苦，更不要說征服天下以後了。我征服天下以後，天下人該痛苦照痛苦，該煩惱照煩惱，所以並沒有從根本上解決人類的問題。」當釋迦牟尼看透了這一層以後，他放棄了征服天下。

釋迦牟尼在出家之前，武功是那個時代最好的，好到什麼程度呢？好到比摔跤，所有人都摔不過他，他是摔跤冠軍。比射箭，所有人也都射不過他。《射鵰英雄傳》裡講郭靖一箭射中了兩隻雕都算是非常好的箭術了，但據傳說，釋迦牟尼可以一箭射中三只大雁，就是天上飛過一群大雁，他一箭過去能夠穿透三只大雁，把三只大雁一起射下來，他就有這種神箭手的本事。他還有一個本事——力大無窮，大到什麼程度呢？大到幾乎是非人類的程度，據說他可以提著大象的腿，把大象從城門內扔到城門外。這已經不是人類的能力了，他比張飛還厲害，張飛衹是一聲斷喝就把橋喝斷了，而他是把一頭大象像扔小雞一樣地扔到城門外。（參見《修行本起經・試藝品》）[①]根據釋迦牟尼這些能力來看，如果他帶著一支部隊去征戰，一定能夠像秦始皇統一中國那樣統一整個印度。但是他經過深入思考，得出一個結論：「我即使征服了天下，又將如何？我能給自己和整個人類帶來幸福，帶來安寧，帶來快樂嗎？不能。」所以他放棄了征服天下，選擇了出家修行。

釋迦牟尼圓寂後兩百多年，有一個人用行動詮釋、演繹了釋迦牟尼當年的心路歷程，這個人就是阿育王。阿育王是在釋迦牟尼圓寂不到三百年的時候誕生的，他是印度歷史上一個偉大的聖王、偉大的國君。起先他走了釋迦牟尼沒有走的路，怎麼走的呢？他也是武功高強，精通各種武藝和騎術，他就帶著一支戰無不勝的部隊橫掃印度，最後統一了整個南亞次大陸。但統一了南亞次大陸以後，阿育王突然發現這一切毫無意義，這一切給人類帶來的衹有痛苦，沒有快樂。在他這幾十年的征戰中，無數的人妻離子散，無數的人丟失了性命，無數的人傷殘並終其一生爲他們的傷殘受罪。因爲是打仗，當然有很多傷兵了，這些傷兵有的被砍斷了胳膊，有的被割掉了耳朵……總之，各種各樣的傷殘都有，而這些傷殘將伴隨著傷兵們的一生，給他們帶來

① 《修行本起經・試藝品》講述了釋迦牟尼的種種非凡技藝，有「太子技藝，事事殊特」之說。《修行本起經》是一本釋迦牟尼的傳記，敘說了釋迦牟尼托胎、降生、出家、成道之事跡，由〔後漢〕竺大力、康孟詳共譯，見於《大正藏》第三卷。轉引自樊錦詩、馬世長：《莫高窟第 290 窟的佛傳故事畫》。

了難以言喻的痛苦。阿育王突然發現他做了一件非常愚蠢的事情，之前他還以爲自己做了一件非常偉大的事情，但這個時候突然發現自己做了一件極爲愚蠢的事情。所以他放棄殺戮、放棄征戰，開始皈依佛門。他認爲，衹有佛法才能夠讓人類遠離生老病死，找到幸福的源頭，找到生命的永恆歸宿，也衹有釋迦牟尼所倡導的終極和平、終極覺醒、終極慈悲，才能無窮地利益自己，利益百姓，利益眾生；征戰、暴力毫無意義，暴力衹能給自己和人類帶來無窮無盡的痛苦。因此他就放下了武器，踏上修行與弘揚佛法之路。

所以，歷史學家對阿育王有兩個稱呼：「黑阿育王」和「白阿育王」。四處征戰時期的阿育王叫作「黑阿育王」；當他基本統一了印度的時候，他果斷放下了武器，放棄了進一步的征戰，開始推行佛法，希望用佛法給所有的人帶來幸福和覺醒，這個時期的阿育王叫作「白阿育王」。所以，阿育王一生是有兩個稱號的：前半生的阿育王十分殘暴，動不動就是手起刀落，一殺就是血流成河，故曰「黑阿育王」；後半生的阿育王皈依佛門，推行佛法，故名「白阿育王」。

上面岔開主題講了一下「勇父」的「勇」，現在繼續講「如來廣長舌妙音」。如來廣長舌妙音就是伴隨著心性的彰顯而產生出來的一種難以言喻的美妙聲音，這種聲音無論誰聽到，都感到無比享受、無比快樂，無論有多麼大的負面情緒、多麼大的艱難困苦，衹要一聽到這種聲音，馬上就進入一種難以言喻的享受之中。這是如來廣長舌妙音的第一個特點：美妙無比。

第二個特點，具有難以言喻的喚醒力或曰加持力。此喚醒力或加持力對包括人類在內的整個六道眾生都是極強的。人道衹是六道之一：除了人道之外，比人道更高的還有兩道，一道叫「阿修羅道」，一道叫「天人道」；比人道更低的有三道，低一道的是畜生道——豬、牛、狗、馬等都屬於畜生道，比畜生道更低的叫「餓鬼道」，比餓鬼道更低的叫「地獄道」——地獄道是六道中最低的一道。總體而言，六道眾生都在受苦，但六道眾生的受苦程度因所在各道的高低而有所不同。處在越低的道中，眾生的受苦程度就越深重，越恆久。地獄道是六道中苦難最深重的一道，越往上越好，越不用受苦，天人道是最好的。天人道又叫「天神道」，因爲天人已經接近於神了。天神道是最享受的一道。人道是中不溜的、苦樂參半的一道，因爲人道享福不如天道，受苦不如地獄道，故說人道苦樂參半。具體點說，就是人道既有部分地獄的苦，但又不完全具有地獄的苦，既有部分天堂的樂，但又不完全等同於天堂的樂，人道是天堂之樂和地獄之苦混雜在一起的一道，所以人道處在中間狀態。

那麼不光是人道，而是整個六道的眾生，衹要聽到如來廣長舌妙音，一經入耳立刻如大夢初醒一般醒來，然後發現自己之前的人生就如一場長長的噩夢，慶幸能夠聽到如來廣長舌妙音，才讓自己從這一場持續了幾十年的噩夢中醒來。這樣的力量在佛家被稱爲「加持力」，我們也可以稱之爲「喚醒力」。這種聲音極具喚醒力，它不是跟你講長篇大論的道理，而是直接喚醒你，就是衹要我們有幸聽到它，一經入耳，立刻從人生這場大夢中醒來。不光人是這樣，六道眾生都是這樣：如果豬聽到，豬也會從大夢中醒來；狗聽到，狗也會從大夢中醒來；貓聽到，貓也會從大夢中醒來……爲什麼？因爲豬、狗、貓等都屬於畜生道眾生，而我們剛纔說了是六道眾生，當然也包括畜生道的眾生。一言以蔽之，包括人道、畜生道在內的六道眾生，衹要有幸能夠聽到如來廣長舌妙音，立刻從六道的大夢中醒來，獲得生命的覺醒。

覺醒和解脫是畫等號的，覺醒多少和解脫多少是成正比的，所以它們是一回事。我們平時只說每個人都要覺醒，很多人就不理解自己爲什麼要覺醒。其實，覺醒和解脫是捆綁在一起的，我們覺醒多少就解脫多少。反過來說，我們沉淪昏昧多少就被束縛多少，我們被束縛的程度和沉淪昏昧的程度又是成正比的，又是捆綁在一起的，它們實際上就是一回事。爲什麼我們一再強調要追求生命的覺醒？因爲生命的覺醒等同於生命的解脫，覺醒多少就解脫多少：覺醒百分之五十我們就解脫百分之五十，覺醒百分之八十我們就解脫百分之八十……覺醒百分之百我們就解脫百分之百。覺醒有一個根本的功能叫「解脫」，這是覺醒的標配，這是覺醒

內含的本有功能：我們衹要獲得覺醒，就等同於獲得解脫。所以解脫和覺醒是一回事，衹是用詞不同，含義完全一樣。

說「如來廣長舌妙音，一經入耳，我們立刻覺醒」，這個「立刻覺醒」是什麼意思呢？意思就是立刻解脫。但是，是不是說如來廣長舌妙音一經入耳，我們立刻就獲得了百分百的覺醒和解脫呢？這不一定，這還要看根器。

每個人的根器並不同——其實不光是人，而是所有的眾生都有不同的根器，那麼不同的根器就會有不同的結果。以人道爲例，人的根器就分爲上根器、中根器、下根器三類。這就是老子在《道德經》裡說的「上士聞道，勤而行之；中士聞道，若存若亡；下士聞道，大笑之，不笑，不足以爲道」[①]。老子把人分爲上士、中士、下士三等。佛家不是叫「士」而是叫「根」，佛家也把人分爲上根、中根、下根三等[②]。總之，佛家說的上根、中根、下根和老子在《道德經》裡說的上士、中士、下士是同一個意思。也就是說，不管是佛家還是道家，都把人分成三等，就是上士、中士、下士，或者是上根、中根、下根。下根器人顯然不如中根器人和上根器人。

比如，同樣是覺醒，如果你是一個下根器人，你聽到如來廣長舌妙音也會立刻被喚醒，猶如大夢初醒一般，但是你這個「大夢初醒」衹能醒來百分之二十到三十這麼多。如果你是一個中根器人呢？那你醒來的就要多一些，你可以醒來百分之五十到六十。如果你是一個上根器人呢？像六祖慧能這樣，你就可以醒來百分之七十到八十。但是上根器人很少，他們在人群中所佔的比例不足千萬分之一；而像六祖慧能這樣頂級的上根器人，佔比更是不足億分之一，就是中國十四億多人口中能出現兩三個六祖慧能就不錯了，都超不過十個的。六祖慧能是上根器中的上根器人，屬於「上上根」，那麼像他這樣的人，聽到如來廣長舌妙音，一經入耳立刻就可以獲得百分之七十到八十的覺醒。所以，雖然同樣是喚醒，但喚醒程度還存在上根、中根、下根之別，這是不一樣的。但無論我們是上根，還是中根或下根，聽到妙音都可以立刻被喚醒，這一點又是一樣的：我們肯定會不同程度地被喚醒，無論是百分之二十還是百分之八十，都是被喚醒了。這就是如來廣長舌妙音的第二個顯著特點：對眾生有極強的喚醒力或曰加持力。

第三個特點，如來廣長舌妙音內含著一種不同於普通語言文字的很成熟的語言文字體系，叫「空行文」或「空行語」，具有不可思議的生命交流功能。這種語言文字比我們人間的漢語、英語、日語、法語等各種語言文字都要成熟得多，或者說它們之間根本不能做比較，因爲完全不在一個層次上。人世間的語言文字完全是人發明出來的，都打上了人的後天烙印。而空行語、空行文這種語言體系、文字體系是伴隨著心性彰顯而來的，它完全不是誰後天發明的，它是與生俱來的，人人體內皆有。不光是人，而是所有六道眾生都與生俱來擁有這種語言文字，因爲所有眾生皆有佛性，佛性中就先天包含著這種語言文字。但這種語言文字極難開發，至少達到八地菩薩，你才能彰顯、開發出這種與生俱來的被稱爲「空行語」「空行文」的語言與文字。

那麼這種語言和文字有沒有實用功能呢？有的。它的實用功能比人間的什麼日語、英語的功能要大得多。其中一個功能就是用於佛菩薩之間、淨土與淨土的眾生之間的交流。在廣大的法界中，每一個佛都有自己的淨土，每一個淨土裡面都有無量無邊的眾生被這個佛陀所教化著，普度著。那麼佛國與佛國的眾生之間、佛菩薩與佛菩薩之間，都使用什麼樣的語言交流呢？他們用的是日語還是英語呢？是不是一見面就來一句：「Hi, how are you?」？比如，觀音菩薩見到文殊菩薩，或者文殊菩薩見到地藏菩薩，或者地藏菩薩見到西方

① 〔魏〕王弼注，樓宇烈校釋：《老子道德經註》，中華書局 2011 年版，第 115 頁。

② 關於三根之說，在佛家經論中隨處可見。比如〔隋〕智顗講說、其弟子灌頂記錄的《妙法蓮華經文句・第八章》載：「一爲上根人法說，二爲中根人譬說，三爲下根人宿世因緣說……初周別名法說……中周別名譬說……下週別名宿世因緣說。」《妙法蓮華經文句》（簡稱《法華文句》）與《妙法蓮華經玄義》（簡稱《法華玄義》）、《摩訶止觀》合稱「天台三大部」。

極樂世界的阿彌陀佛，他們都會習慣性地問好。地藏菩薩說：「阿彌陀佛，你好啊！」阿彌陀佛說：「是地藏菩薩呀。」這是用漢語問好，實際上他們之間是用什麼語言交流呢？答：用空行語交流。

具體什麼是空行語呢？空行語就是咒語，就是諸如「嗡嘛呢唄咪吽」[①]（六字大明咒）、「嗡班雜薩埵吽」[②]（金剛薩埵心咒）、「嗡啊吽，班雜古汝貝瑪悉地吽」[③]（蓮師心咒）這樣的咒語。但我們常用的咒語衹是空行語中的一小部分。具體點說，就是所有的真言、所有的梵音、所有的咒語加起來，衹是空行語極小的一部分，衹是空行語的冰山一角。如果把空行語比喻爲一棵參天大樹，那麼我們常見的真言、咒語衹是這棵大樹上的幾片小樹葉，就是這麼一種關係。空行語是不需要學習的，衹要達到八地我們自然就會了，不過普通人還是需要學習的，達到八地就不需要學習了，那時候我們自然就會了：衹要我們的心性彰顯到一定程度，心性深處極致成熟的空行語就會呈現出來。空行語是所有語言的母語，是所有文字的母文，是所有發音的母音，而且這種母語、母文、母音是極致成熟的，也就是成熟到了最極致、最圓滿的狀態。若與人世間的語言相比較，它就是最完美、最圓滿、最極致的語言，也是最成熟的語言。人世間的語言比起它來，就像螢火蟲比起太陽來，完全沒有可比性。這種語言還可以寫成文字，如果把這種語言寫成文字，那就是空行文。

空行文所含的信息量很大，有多大呢？我就見過空行文——是寫在紙上的空行文，而且我不止一次地見過，它猛一看就像梵文。因爲我學過梵文，所以知道它長什麼樣。雖然空行文猛一看上去就像梵文，但實際上它不是梵文，它衹是有點像梵文，它就是一種獨立的文字。那麼，衹有專門會解讀的人或證量很高的人，才可以解開空行文。普通人是解不開的，普通人看一個空行字就是一個梵字而已。但衹要我們有能力解開，就能從這一個空行字中解出半拃（zhǎ）[④]厚的一本書來！反過來說，半拃厚的或三四指厚的像新華字典一樣的一本經文，就可以壓縮到一個空行字中。要是有一行空行字、一排空行字，那麼就能解出好幾本書、好幾部經典來，它的信息量就這麼大！我還請教過一些會解空行文的人——他們有一個共同的名字叫「伏藏師」，我就諮詢過一些伏藏師：「你們從空行文的一個字中解出了一部經典，是不是已經把這個字所含的信息全部解出來了？」他們說：「遠遠不是，即使解出了一部經典，這部經典仍然只是這個字所含信息的冰山一角。」「那這個字到底包含了多少信息？」他們說：「理論上講，空行文的一個字就包含整個宇宙天地、整個法界，也就是法界所有的內容、所有的真善美全部都壓縮在這一個字中。」這就是空行文的特點。空行文對應的語言即空行語。空行語是一種自然成熟的語言，不需要學習，衹要達到八地或八地以上的境界，自然就會了。

我小時候有一段時間被一件事情給困惑住了，是什麼事情呢？有一天我突然間就想到，如果道家的神僊遇到了佛家的菩薩，他們該怎麼辦？假如我是八僊中的藍采和，或者是鐵拐李，或者是韓湘子，或者是其他什麼神僊，有一天我突然遇到了文殊菩薩，或者龍樹菩薩，怎麼辦？能不能溝通？一個是道家的神僊，一個是佛家的菩薩，這神僊遇到菩薩，或菩薩遇到神僊，如果溝通不了，會不會打起來？會不會吵起來？

若干年以後，我找到了答案：他們打不起來，也吵不起來，他們會交流得很好。他們用什麼語言交流？用空行語和空行文交流。因爲所有的神僊自然具備精通空行文的能力。注意，這裡指的是真正的神僊，不是

---

① 六字大明咒釋義：「嗡」代表的是法、報、化三身，是諸佛菩薩的智慧身、語、意。「嘛呢」表示摩尼寶珠，它取之不盡、用之不竭、隨心所願、無不滿足。「唄咪」表示出淤泥而不染的蓮花。「吽」表示祈求賜予成就。整句意爲：蓮花上的那顆摩尼寶珠呀，請讓法身、報身、化身三身成就全部呈現到我的身心中呀。相傳久遠劫前，觀音菩薩就是持此咒而修行成佛的，佛名正法明如來，故此咒又稱「觀音菩薩心咒」。

② 金剛薩埵心咒釋義：「嗡」代表的是法、報、化三身，是諸佛菩薩的智慧身、語、意。「班雜」是金剛，「薩埵」即菩提薩埵——自覺覺他的境界，「班雜薩埵」就是「金剛薩埵佛」的意思。「吽」表示祈求賜予成就。整句意爲：偉大的金剛薩埵上師呀，請將您證到的法身、報身、化身三身成就全部呈現到我的身心中呀。

金剛薩埵有兩個咒語：一個是金剛薩埵心咒，另一個是百字明咒。念誦這兩個咒語，即是與金剛薩埵相應，即是彰顯心性。金剛薩埵是一切本尊化身的來源，一切本尊皆由金剛薩埵所化現。金剛薩埵是誓願的本尊，佛尊曾於往昔發願：「願我未來現證佛果時，若有眾生已造五無間罪、毀壞誓言，祇要聞我名號、作意於我、念誦百字咒王，一切罪障都可無餘清淨，此願若不成就，我誓不成佛，願我住於破戒者前，一切罪障都能清淨。」

③ 蓮師心咒釋義：「嗡啊吽」代表的是三身佛——法身佛、報身佛、化身佛。「班雜」是金剛，「古汝」是上師，「貝瑪」是蓮花，「班雜古汝貝瑪」就是「金剛上師蓮花生」的意思。「悉地」是成就、證量、境界。「吽」是如此這般（事情就是這樣的）。

整句咒語的意思是：從蓮花中出生的那個偉大的上師呀，您所證到的法身、報身、化身全部在我的身心中、在我的生命中呈現出來呀（令我迅速獲得與偉大的佛陀蓮花生上師完全相同的成就呀）！

④ 拃：量詞，指張開手掌後，大拇指和中指（或小指）兩端間的距離；動詞，指張開大拇指和中指（或小指）來量長度。

指假神僊，也就是真正有證量的神僊，相當於佛家所說的八地或八地以上的佛菩薩。不管是從佛家證入的，還是從道家獲得覺醒的，還是通過別的什麼方式獲得覺醒的，衹要覺醒到相當於佛家的八地或八地以上的佛菩薩，他們自然就具備精通空行文的能力。所以道家也有咒語，道家的咒語可不是來自佛家，也不是來自梵文，那麼它是怎麼來的？它是來自有證量的高道、天僊們——相當於佛家八地或八地以上佛菩薩的境界，從他們的心性中自然流露出了這些咒語。道家沒有空行文、空行語這樣的詞，那道家叫什麼呢？就叫「僊語」，或者「神語」，或者「秘密語」，或者就叫「咒語」。叫什麼名字不重要，重要的是這種語言本身的內涵。總之，佛家的佛菩薩和道家的神僊可以交流得很好。還有一種情況是西方聖賢和東方聖賢之間如何交流的問題。比如說，西方的耶穌遇到了東方的文殊菩薩怎麼交流？他們用的也是空行語，相互之間交流得很好。

也就是說，在人類的德語、法語、日語等的語言體系之上，還有一種語言，這種語言不是社會化語言，它完全來源於生命的內部，是生命與生俱來的本有語言。這種語言佛家稱之爲「空行語」，道家稱之爲「秘密語」或「真言」——道家有時候也用「真言」這個詞。那麼西方怎麼稱呼呢？西方稱之爲「天使語」。這種語言就是天使說話、交流用的語言，所以叫「天使的語言」。雖然稱呼不同，但含義是一樣的。

爲什麼要講這一段呢？因爲這一段跟我們的獅子吼直接相關。獅子吼或曰梵音唱誦所使用的語言就是咒語。那麼咒語到底是什麼，這要給大家做一個全面的解釋和剖析，不然，「嗡嘛呢唄咪吽」是什麼，「嗡班雜薩埵吽」是什麼，「嗡啊吽」是什麼，大家都搞不清楚。現在大家知道了，這些咒語全部都屬於空行語。那麼空行語又是怎麼來的？它是與生俱來的，八地或八地以上的佛菩薩不需要學習，自然就會了。像日語、德語這些人類語言都是要經過後天的訓練和學習才能掌握的，但是空行語不需要。佛家無數的經典都有記載，衹要證量達到八地菩薩，立刻通達所有咒語。「通達所有咒語」是什麼意思？就是通達空行語的意思。咒語就是空行語的有機組成部分，但它們衹是空行語的一小部分。空行語是一個完整的語言體系，但咒語不是，咒語衹有三個字、五個字、六個字、八個字等等，所以它們衹是空行語這棵大樹上的一些樹葉，或者說衹是空行語的冰山一角而已。

空行語博大精深，適用於整個法界。用生命科學的話說，空行語就是生命語，就是生命深處內含的、與生俱來的本有語言。如果你掌握了這種語言，我也掌握了這種語言，那麼我們就可以跳過、超越後天的不同國度的語言，用我們之間最容易溝通的空行語即生命語直接交流。這個時候的交流，不僅僅是語言的交流，更主要的是語言背後生命的交流、智慧的交流。所以，空行語又是智慧語，空行語又是生命語。空行語、空行文之間的交流，不可以理解成簡單的語言交流。人世間的語言交流，比如你會英語，我也會英語，我們兩個用英語交流，又或者你會漢語，我也會漢語，我們兩個用漢語交流，這衹是一種信息的交流。因爲人世間的語言衹是一種信息，因此人世間語言的交流就衹是一種信息的交流。而空行語的交流不是簡單的信息交流，不是簡單的概念交流，它要比這一層深刻得多：既包括信息交流，也包括概念交流，但是又遠遠大於、高於概念交流、信息交流，它是生命的交流、智慧的交流。

因此，如果我跟你說一段空行語，你聽到的不是簡單的幾個概念，你聽到的是我的智慧，你捕捉到的也是我的智慧。我幾句話傳過去以後，你捕捉到了，你的智慧就由原來的百分之六十立刻躍升到百分之七十。我再給你講幾句話，你又捕捉到了，你的智慧就由百分之七十立刻躍升到百分之八十……所以你接收的不僅僅是語言，表面上你接收的是語言，但實際上你接收的是我生命的證量、我生命的境界、我生命的智慧，尤其是接收了我生命也即我心性中的內涵。什麼內涵呢？就是前面說的自在性、自由性、自足性、自明性、自然性、自律性等這些心性的特性。如果我會空行語的話，我給你說幾句空行語，你聽到了這幾句空行語，那麼你接收到的不是簡單的幾個概念，你接收到的是從我這裡傳遞過去的更多的自在、更多的自由、更多的自

足、更多的自明、更多的自然、更多的自律等等，它們都是心性中最主要的內涵。那麼你接收過去以後，你就擁有了更多的自在、自由、自足、自明、自然、自律等心性內涵。

所以，空行語的交流絕不是簡單的幾個概念、言語的交流，而是這些概念、言語背後的生命之間的交流，智慧之間的交流。這種語言對於每一個眾生而言，其意義和價值是任何普通語言完全沒有辦法比較的。普通語言的價值是什麼呢？你聽我講半天的話，衹是獲得了一些信息而已，你還是你，你並不會發生實質性的飛躍和變化，更不可能出現脫胎換骨的覺醒和成長。但是，如果你有幸能夠聽到空行語那就不一樣了，衹要聽上幾句話，哪怕衹是很簡短的幾個字，甚至是一個字，你生命的覺醒程度、你的證量和功德，以及心性的開啟與彰顯程度，就會有一個很大的飛躍，而且每聽一次都會有一個很大的飛躍。這就是爲什麼道家、佛家乃至於整個人類都那麼重視空行語。無論是道家、佛家還是別的什麼家，總之人類各大文明體系中都有滿篇滿篇的咒語，爲什麼大家那麼重視咒語？這並不是簡單地出於神秘主義的愛好，這裡面是有實質性的內涵的。咒語實際上就是空行語，就是生命語，它是有深刻含義的。

那麼什麼樣的人才能夠自如地瞭解、掌握和說出空行語，也就是真言、咒語呢？衹有八地及八地以上的菩薩和如來才能夠自如地、完全地掌握空行語。普通人就做不到，普通人只能在師父的傳授下會那麼幾句。比如說，我傳授你六字大明咒你就會六字大明咒，我傳授什麼你就會什麼，如果我不傳授你就不會。你要想自如地、完整地掌握空行語，那麼你的證量非得達到八地或八地以上，那時你就可以通達所有咒語——包括已經在人世間流傳的這些咒語，以及還沒有在人世間流傳的咒語。人世間流傳的這些常見咒語，如六字大明咒啦，文殊咒啦，觀音咒啦，等等，衹是空行語的一小部分。如果把空行語比喻爲一個大海，那麼人世間的這些咒語衹是大海中的一滴水，所以說它們衹是空行語極小的一部分。

這就是如來廣長舌妙音的第三個特點：具有獨特的不可思議的生命交流功能。回顧一下，如來廣長舌妙音除了前面講的第一個特點——非常美妙、第二個特點——極具喚醒力和加持力之外，還有第三個特點——具有不可思議的交流能力。它是如來與如來之間、高階菩薩與高階菩薩之間，也就是高證量、高覺醒的聖者之間交流的一種語言。而且這種交流還不是簡單的信息概念的交流，更重要的是生命的交流、智慧的交流，雙方在一起對話一番，彼此都將獲得更進一層的覺醒和證量。這是如來廣長舌妙音的第三個特點。

第四個特點，遠近同音，六道同解。「遠近同音」是什麼意思呢？就是如來廣長舌妙音這種聲音聽起來沒有遠近的差別。常人說話的聲音聽起來就有遠近的差別：你靠得越近聽得越清楚，離得遠了就聽得不清楚了，離了幾十米遠你就聽不見了。這是人類說話聲音的特點：遠近不同。而廣長舌妙音遠近皆同，無論多遠，也無論多近，聽到的聲音都是一樣的。「無論多遠」可以遠到什麼程度呢？如果一個佛在地球上用如來廣長舌妙音說話，那麼遠在十萬億佛土之外的西方極樂世界中的某一個眾生，如果他願意聽、渴望聽，他也有一定的證量和造詣能夠聽到的話，那麼他聽到的聲音如在耳畔，絕不會因爲有如此遠的距離而有差別。這是「遠近同音」的特點。

「六道同解」是什麼意思呢？就是六道眾生同時得解、同時聽懂。佛家經典記載，釋迦牟尼有一種能力：他講法的時候，一音出，萬類解[①]。就是釋迦牟尼只發出一種聲音，但是這種聲音，人聽是人語，狗聽是狗語，貓聽是貓語，六道眾生都能聽懂：無論你是哪一道的眾生，如果你來到釋迦牟尼身邊聽他說話，你就會發現釋迦牟尼使用的就是你所懂的語言。狗當然懂狗語，貓當然懂貓語。如果你是一條狗，你來到釋迦牟尼身邊聽他說話，他的話聽起來句句都是狗語。如果你是一隻貓，你來到釋迦牟尼身邊聽他說話，他的話聽起來句句都是貓語。總之，不管你是什麼眾生，你來到釋迦牟尼身邊聽他說話，聽起來他就是在使用你所懂的語言在跟你說話。

---

① 《維摩詰所說經・佛國品》謂：「佛以一音演說法，眾生隨類各得解，皆謂世尊同其語，斯則神力不共法。」《華嚴經》亦云：「一音中具演，一切諸言音，眾生語言法，隨類皆能作。」

如果六道眾生同時來到釋迦牟尼身邊，就是狗也來到他身邊，貓也來到他身邊，地獄眾生也來到他身邊，法國人也來到他身邊，日本人也來到他身邊，中國人也來到他身邊，而且不同國家的人使用著不同的語言——日本人用的是日語，中國人用的是漢語，法國人用的是法語，這個時候釋迦牟尼怎麼辦？釋迦牟尼沒有翻譯，他也不需要翻譯，因爲他是「一音演萬語」或曰「一音出，萬類解」。他只是發出一種聲音，但是所有眾生聽到的都是自己所懂的語言，就是中國人聽釋迦牟尼說的是漢語，日本人聽釋迦牟尼說的是日語，英國人聽釋迦牟尼說的是英語，狗聽釋迦牟尼說的是狗語，貓聽釋迦牟尼說的是貓語……那麼釋迦牟尼到底說的是什麼語？釋迦牟尼說：「我說的什麼語都不是，我說的是空行語。」空行語就有「一音出，萬類解」這麼個特點，就是無論你是哪一類眾生，你是人類也好，你是狗類也好，你是貓類也好，你聽到的都是你的語言。換言之，空行語不分六道、不分人種、不分語種，你會狗語也行，你會貓語也行，你會日語也行，你會漢語也行，你會任何語言都可以，衹要你來到釋迦牟尼身邊，釋迦牟尼都可以用空行語應付你。這就是如來廣長舌妙音之「妙」的另外一個意思：妙就妙在「一音出，萬類解」，這是不可思議的妙！

以上就是如來廣長舌妙音（簡稱「如來妙音」或「妙音」）區別於普通語言、普通聲音的一些重大特點，我們將其歸納爲四大類。再強調一下：如來廣長舌妙音這四大類特點不是訓練來的。獅子吼前三層境界——雲雷音、獅子吼音、海潮音都可以在一定的修行前提下通過一些技巧、方法訓練而來，但第四層境界即如來廣長舌妙音是訓練不出來的，衹能從證量中來，而且這個證量的要求是很清楚的——不能低於八地，你就算有證量，低於八地也不行。衹有證量不低於八地，你纔能夠自然地、自發地獲得如來廣長舌妙音的能力。這種妙音是音聲法門的最高境界。

既然如來妙音不是通過訓練而來，而是伴隨著整個人的綜合成長、圓滿覺醒而來，這就給我們提出了一個成長要求，或者說指出了一個成長方向。獅子吼既有技術技巧操作層面的訓練，也有非技術技巧操作層面的個人成長，到了如來妙音階段，它已經完全不是技術技巧所能操作的層面了，那它是什麼層面呢？它是整個人的成長層面。所以說音聲法門——梵音唱誦或曰獅子吼，到了最高階段即如來妙音階段，已經超越了技術技巧層面，它是伴隨著整個生命的覺醒而來的一種能力、一種功能。這種功能已經不是單獨地通過某種方式的訓練所能獲得了，任何單獨的針對性的技巧技能訓練全部不好使，或者說全部沒有用，必須是整個生命的覺醒才可以。既然如來妙音是整個生命覺醒後才有的能力，它超越了具體的技巧技能，那麼就要求我們必須把整個佛法中的戒定慧、佛家的八萬四千法門全部掌握，乃至於把包括儒學、道學在內的整個人類的聖學體系、整個生命科學全部掌握，以獲得全面的生命覺醒。源於聖人的學問都叫「聖學」。孔子、孟子當然是聖人，所以孔孟的學問、儒家的學問當然是聖學。老子、莊子肯定也是聖人，所以老莊的學問當然也是聖學。所有這些聖學都有助於我們生命的覺醒。衹有覺醒了生命，我們才能獲得梵音唱誦的最高境界，也就是如來妙音境界。反過來說，要想獲得梵音唱誦的高級境界或曰終極境界、終極階段，那就不是簡單的幾個技巧技能的問題了，而是要求我們對整個人類的聖學全部都要瞭解，都要修行，都要掌握，這樣才能夠獲得生命的終極覺醒，獲得生命的終極覺醒以後，就會伴隨著如來妙音的出現。

出現了如來妙音，就會出現如來妙音區別於人類聲音的四個重大特色：一是無比美妙；二是極強的喚醒力和加持力；三是自成語言體系，它是一種獨有的超越人類所有後天語言的與生俱來的或曰先天的語言體系，稱爲「空行語」「空行文」；四是遠近同音，萬類同解。尤其是第四點最爲神奇，最爲不可思議。這四個重大特色合在一起，才是如來廣長舌妙音完整的能力和功能。

如來廣長舌妙音由於擁有這四個不共的特點，因而能夠把前三層境界——雲雷音、獅子吼音、海潮音全部包含在自己之中，而且還使雲雷音、獅子吼音和海潮音大大地得到了昇華和深化。也就是說，如來廣長舌妙音既包括雲雷音、獅子吼音、海潮音，又把雲雷音、獅子吼音、海潮音無限地深化，無限地昇華了。所以，

如來妙音可以理解成是雲雷音的終極境界，也可以理解成是獅子吼音和海潮音的終極境界。它就是獅子吼，但是它又不等同於前三個階段的獅子吼，它是獅子吼的最終極狀態，就叫「如來廣長舌妙音」。

獅子吼或曰梵音唱誦的四大層次、四大境界就講這麼多。接下來講第五個主題。

「唱給誰聽」四大境界

梵音唱誦既然是一種唱誦，就涉及爲誰而唱、唱給誰聽的問題。那麼「唱給誰聽」也是分爲四層境界。

第一層境界，唱給他人聽。這個時候主要是在功利心和虛榮心的驅使下來唱誦。尤其是你們參加了學習之後，肯定有一部分人回去就要跟自己的媳婦或丈夫以及朋友顯擺。回到家先拉著媳婦或丈夫說：「來，我剛學了一個獨特的唱誦，現在唱給你聽，你看我唱得怎麼樣。」遇到朋友也是這樣，主動地問對方：「你知道我最近兩天去哪兒了嗎？」朋友說不知道。「我去參加了一個『非遺』傳承學習班，學了一種唱誦，我唱給你聽。」朋友說：「我忙著呢！」轉身要走。「不不不，兩分鐘，就兩分鐘，我唱完你再走。」朋友說：「我沒心思聽。」「求你了，求你了，就兩分鐘，我唱完你再走。」這就叫「唱給他人聽」。因爲剛剛學會這種獨特的發音、獨特的唱誦，大家還處在興奮狀態，見人就想唱兩下，以證明自己有別於他人，自己很了不起：「我掌握了世界上一種千古絕傳的獨特唱誦法！」這種唱誦法的確非常非常神奇，非常非常不一般！過去吧，大家只能欣賞，沒有唱誦的機會，現在可不是了，現在自己學會了，那還不趕緊顯擺顯擺？現在不顯擺更待何時？這是第一階段——唱給他人聽，就是腦子時刻有一種衝動：見到人就想唱兩下，不唱兩下嗓子就癢癢的，心也癢癢的，唱兩下就舒服了。

第二層境界，唱給自己聽。這個時候已經過了那個初期階段——總喜歡向別人顯擺，向別人證明自己會一種千古絕傳的獨特聲音、獨特唱誦，總有要表演一下的心情。據一些心理學家、科學家研究，人的熱戀期一般不超過兩個月，就是人們對一個事物或一個人的那種腦子發熱式的愛戀時間一般不超過兩個月，兩個月以後他自然就回歸正常了。大家對獅子吼的態度也是這樣，剛開始的時候就相當於男女之間的熱戀期，但是科學家已經研究過了，熱戀期再熱也熱不過兩個月，兩個月以後保證大家就回歸平淡，回歸正常了。這個時候心態就不一樣了，就從第一階段的「唱給別人聽」過渡到第二階段的「唱給自己聽」。這個時候已經沒有表演的衝動、沒有表演的熱情了，倒是覺得自己有一身的問題——長時間地陷於某種死胡同、長期地陷於某種不良狀態與負面情緒中，因此現在需要用獅子吼或曰梵音唱誦這樣的方式把這些負面東西化掉，乃至於把自己身上的疾病、亞健康等不好的東西化掉，要通過唱誦來疏通經絡，改善身心，淨化身心。所以這個時候是爲自己而唱。

這個階段大家已經明白：修行是爲己之學，不是爲人之學，它不是用來表演的，不是用來向他人顯擺的，不是用來向他人證明些什麼的，它完全是爲了成長與覺醒的。包括獅子吼在內的所有修行法門，不管是佛家的八萬四千法門也好，還是儒家、道家的各種修行法門也好，都是真正意義上的爲己之學。所以，學孔孟之道、老莊之學、佛法以及獅子吼，都是爲了淨化自己的身心、覺醒自己的生命而學的，不是爲了向他人顯擺的，不是爲了向他人證明自己不一般的。顯擺的心態已經沒有了，那個階段已經過了。這個時候就進入第二個階段：爲自己而學，爲自己而唱。具體點講，就是所有的唱誦都是爲了化除自己的負面情緒，所有的唱誦都是爲了消除自己的身口意三業，所有的唱誦都是爲了消除身心的亞健康和疾病，所有的唱誦都是爲了淨化身心，所有的唱誦都是爲了喚醒和彰顯心性的。因爲覺醒等於解脫，衹要喚醒自己的心性，衹要喚醒自己的生命，衹要獲得了覺醒，就獲得瞭解脫。因此，自己是爲了一步一步地覺醒，爲了一步一步地解脫而唱誦的。

因爲我們唱誦的是真言、唱誦的是空行語，而真言、空行語是直接從心性中來的，因此它可以喚醒我們的心性——也衹有心性才能喚醒心性，衹有生命才能喚醒生命。咒語，或曰真言，或曰空行語，就是從心性中來的，它是心性的一種獨特的存在形式。咒語就是心性，心性就是咒語，心性和咒語完全是一個東西。不是咒語之外有心性，或心性之外有咒語，也不是空行語之外有心性，或心性之外有空行語。所以，當我們在不斷地重複念誦咒語、真言、空行語的時候，就是在不斷地喚醒、彰顯心性，我們深入咒語中就是深入心性

中，我們融入咒語中就是融入心性中。咒語就是覺醒，咒語就是解脫，我們融入咒語就是融入覺醒，就是融入解脫。解脫、覺醒、心性、咒語這幾個概念完全是一回事。我們把整個身心投入進去唱誦咒語，把整個身心清淨地浸入、深入、融入咒語中，就是把整個身心融入心性中，就是在不斷地喚醒心性，不斷地彰顯心性，不斷地獲得生命覺醒，不斷地獲得解脫，所以它們是一回事。

自古以來，通過咒語獲得生命終極覺醒的事例可以說車載斗量，如恆河沙數，太多太多了：過去是這樣，現在也是這樣。現在我國的西藏地區，以及喜馬拉雅山周邊的其他地區——包括不丹啦，尼泊爾啦，印度的北部啦，等等，就是在很廣袤的東亞和南亞地區，有無數人終其一生沉浸在真言咒語中，也因此通過真言咒語獲得覺醒解脫的事例每年都有很多。現在通信發達了，到處都有微信了，我們在微信朋友圈或公眾號上，隔三岔五地就會看到某一個藏民或者其他地方的某一個人通過念誦咒語獲得了成就。他們一輩子放牦牛、放羊，連大字都不識幾個，但他們一邊放著牛羊，一邊念誦著咒語。反正放著牛羊嘛，也沒有多少事，要是我們一般人就在那裡愣神，把時間都愣掉了，但他們沒有愣神，他們不斷地念誦咒語，就念誦「嗡嘛呢唄咪吽」或是其他的咒語，念誦的過程中把整個人都投入進去。就這樣有一搭沒一搭地念了一輩子，臨死的時候，整個人就化成光消失了。這樣的事例太多了，多到無法統計的程度。

你們可能初次入門，接觸得還不夠深，也許這方面的信息不夠暢通。我們擁有大量這樣的朋友圈、公眾號的信息途徑，就會瞭解到很多這方面的事情。而且我曾經無數次地深入西藏，無數次地去印度、尼泊爾等地，滿耳聽到的都是這些事情，可以說是車載斗量。很不起眼的一個農民，很不起眼的一個牧民，很不起眼的一個山民，非常普通，都普通到了在人群中你絕對認不出來的程度，但就是這麼一個普通的阿媽、阿爸，一輩子還不洗澡，全身髒兮兮的，某一天去世的時候全身就化成了光，身體融化在光裡就消失了。按照佛家的標準來看，這都是八地及八地以上菩薩的造詣。但是，他們活著的時候躲在人群中，你完全沒有發現他們有任何特點，都普通得不能再普通了。這樣的事例，在整個雪域高原中每一年都有很多。他們用的是什麼方法呢？他們用的就是念誦咒語的方法，他們就是以念誦咒語爲主而獲得覺醒的。

我們的獅子吼比他們的方法還要好，因爲他們所用的念誦咒語的方法不是最好的，他們是用普通人的聲音來念誦，而不是用氣機鼓蕩這種更深層次的方式來念誦，所以他們是事倍功半。如果我們掌握了雲雷音、獅子吼這種獨特的發音，并用這種獨特的發音來唱誦咒語，那就是事半功倍。假如他們念誦三十年、五十年才能如八地及八地以上菩薩那樣全身化光而去，那我們最多用十年就可以達到同等的效果。爲什麼呢？因爲我們獲得了獅子吼真正的傳承，而且是最完整、最清淨、最徹底的傳承。

爲什麼說我們的傳承是最清淨的呢？因爲獅子吼是蓮師傳給我，然後我傳給你們，在人世間沒有中間環節，也就是「沒有中間商賺差價」。如果有中間環節，多一個環節就多一點污染，再多一個環節又多一點污染，那麼傳了幾道手之後，污染扭曲就難以避免。而我們這裡沒有世間的中間環節——從蓮師直接到我，然後從我直接到你們，所以說它是最清淨的傳承。這種傳承被稱爲「近傳承」，或者叫「極近傳承」，近到什麼程度呢？近到從我直接到你們，中間沒有其他環節。它沒有任何世俗上的污染：沒有任何因代際傳承而造成的異化和污染，也沒有任何歷史性的污染。什麼叫「歷史性的污染」呢？比如說，某個傳承從清朝傳到現在，這就形成了一個幾百年的歷史。在這幾百年中，時代在不斷變化——清朝是一個時代，民國是一個時代，新中國成立以後又是一個時代，改革開放以後又是一個時代，而不同的時代有不同的特色，衹要這個東西跨了幾個時代，它就免不了會打上時代的烙印，這種烙印就叫「異化」，就叫「污染」，就叫「扭曲」。比如，它打上了清朝的烙印就不太適合於生活在此時此刻的我們這個身心，因爲它有了某種程度的異化。而我們的獅子吼不存在這樣的情況，因爲我們的獅子吼就是從我直接到你們，中間再也沒有其他環節了，因此叫「極近傳承」。它是最清淨的法脈，最清淨的傳承。

因爲我們擁有這樣最清淨也最不錯、不漏、不走樣的傳承，而且又是最完整最系統的傳承，所以我們用獅子吼念誦真言或曰空行文、空行語，效果就會事半功倍。那麼普通的牧民、普通的村民，儘管晝夜不停地念（衹要醒著，衹要有空，他們就在嘴裡嘰嘰咕咕地念），但由於他們使用的是常人的聲音，故而效果大打折扣、事倍功半。他們三十年達到的效果，我們可能十年就達到了，如果根基好一點，也許三五年就達到了也未可知。衹要我們慧根好一點，投入的程度深一點，效果自然就會快一些。

這是第二層境界：唱給自己聽。無論是大聲唱，還是正常唱，還是小聲唱，還是默唱，都可以，就算默念也可以。但是爲誰而唱很重要，動機很重要。有一句話叫「態度決定結果」，你有什麼態度就決定你有什麼結果。如果你是第一層境界——唱給他人聽，你是一種顯擺的態度，是一種要證明自己與眾不同的態度，那麼唱誦的結果也會不同，因爲態度決定結果。如果是第二層境界——唱給自己聽，因爲態度不同了，是爲自己而唱了，那麼唱誦的結果也就不一樣了。唱給自己聽顯然比唱給他人聽要更高一層，但唱給自己聽並不是最終的境界，它上面還有兩層境界。

第三層境界，唱給上師和本尊聽。我們佛法中要求所有修行佛法的人必須擁有一個本尊。本尊是什麼意思呢？本尊就是我們觀修和祈請的核心对象，就是我們身心的終極皈依處，也是我們一切成就之源。那麼什麼樣的人才可以成爲我們的本尊呢？本尊必須是大菩薩或者是佛陀。佛陀又不止一個佛陀，大菩薩也不止一個大菩薩，這就需要你去選擇了。怎麼選呢？

第一種選本尊的方法，就是你選擇一個和自己最對脾氣的菩薩或者如來作爲你的本尊。「最對脾氣」就是這個菩薩或如來，你一見到他就覺得特別親切，特別喜歡：遠比別的菩薩或如來要親切得多，喜歡得多。既然你對這個佛或菩薩最有感覺，那麼你就跟著自己的感覺走，尊重自己的感覺，你就選他爲你的本尊。選定本尊之後，本尊就是你身心的終極皈依處，也是你所有成就的來源。首先，本尊是你所有成就的來源。這是什麼意思呢？意思是：本尊是你智慧的來源，是你功德的來源，是你證量的來源，是你加持的來源，也就是你所有的成就全部來自本尊。其次，本尊是你身心的終極皈依處，是你所有方面的歸宿：既是你身體的歸宿，也是你情感的歸宿，也是你修行的歸宿，總之是你所有方面的歸宿。這就是我們與本尊的關係，他既是我們所有成就的來源，又是我們所有方面的歸宿。

第二種選本尊的方法，就是你也不知道怎麼選，你沒有什麼特別喜歡的佛，也沒有什麼特別不喜歡的佛，好像都差不多，這個時候你就難以抉擇。在難以抉擇的情況下，你就把這個任務交給自己的上師，由上師也就是自己的師父來替你決定哪一個佛菩薩作爲你的本尊最合適。那麼上師、師父在你的請求下，就指定一個大菩薩或者是佛陀作爲你的本尊，從此你就視他爲你一切成就的來源，以及你全部的歸宿——你的身體、你的情感、你的精神、你的心靈等所有方面的歸宿。就這樣，你時時刻刻在心中惦念著他，時刻不離他，時刻觀想著他。

不過，我們獅子吼的本尊是不用選的，因爲我們沒得選，獅子吼就一個本尊——蓮花生大師。因爲獅子吼就來源於蓮花生大師，所以蓮花生大師或者叫蓮花生如來就是我們唯一的本尊。我們要想在獅子吼上有所造詣，有所成就，必須以蓮花生大師爲本尊，因爲我們沒得選，或者說先天就替我們選好了。既然選定蓮花生大師爲我們獅子吼的本尊，更廣義一點講，是包括獅子吼在內的我們所有修行的本尊，那麼他就是我們所有修行成就的來源，也是我們全部身心的皈依處，我們的身體、性命、情感等所有的方面全部皈依於蓮師。我們從此以後就跟蓮師成了命運共同體，共生共死，共喜共悲，共得失共解脫，所有的一切都深度捆綁在一起，深度交融在一起。我們與蓮師是兩個軀體一個生命：雖然看起來有兩個外在的存在，實則是一個心靈，一個生命。我們務必做到這個程度。這個程度也不是一天兩天就能夠做到的，但不管花多長時間，最終我們

都要達到兩個身體一個生命，或者說兩個身體一個心靈，兩個人完完全全是一個心靈，完完全全是一個生命。務必做到這個程度。衹有做到這個程度才算到位，才算合格。

如何盡快達到這個程度？有一個不共的方法，就是要全面瞭解我們的本尊蓮師。怎樣瞭解？不斷看蓮師的傳記、蓮師的著作、蓮師的開示：與蓮師有關的所有著作、所有傳記、所有圖片，衹要能搜到的都要看。反正衹要與蓮師有關的都要深入學習，一再學習，再再學習，直到爛熟於胸，將其融化在自己的身心或骨髓中。比如，蓮師的傳記就有十幾種，衹要能搜集到，每一種傳記都要看，而且要非常仔細地看，把每一句話都融入自己的身心中，以此作爲我們跟蓮師生命交融的橋樑和突破口。除了傳記之外，與蓮師有關的經論也有很多，所有這些經論，每一句話都要不斷地學習，不斷地學習，直到將其融化到自己的性命中爲止。把蓮師的教導、教化融化到身心中，就是把蓮師的生命融化到身心中，它們是一回事，因爲蓮師的教化、蓮師的教導、蓮師的經論就是蓮師的靈魂，就是蓮師的生命。所以我們要不惜一切代價，盡快地、徹底地、完美地把蓮師的經論融化到自己的身心、性命中，把蓮師的生命融化到自己的身心、性命中。這是對待本尊的要求。

對待上師也有同樣的要求，就是要不斷學習上師的著作和教導，盡快實現與上師生命相通，生命相融。你們的上師就是我，因爲獅子吼是我傳授給你們的，所以你們也沒得選。不僅你們的本尊沒得選——我替你們選好了，你們的上師也沒得選。因爲現在除了我之外沒有人能教獅子吼，目前地球上活著的人當中能教獅子吼的就我一個人，你們非得找我學，要是你們找別人，別人是教不了你們的。所以，你們喜歡我也好，不喜歡我也好，一半喜歡我一半不喜歡我也好，我當你們的上師當定了，你們選我作爲上師也選定了。你們沒得選，這是唯一的選擇，唯一的選擇就是沒得選的意思。你們必須視我爲你們的根本上師，尤其是獅子吼或曰梵音唱誦的根本上師，再廣義一點講，我就是你們整個覺醒、整個修行的根本上師。

「根本上師」是什麼意思？這和根本本尊是一個意思。因此就要求我們要視自己的根本上師和根本本尊爲同一個人，也就是必須視根本上師爲根本本尊的人形化存在，這就叫「師父觀」，或者叫「上師觀」。「觀」是什麼？「觀」就是態度，「上師觀」意思就是對上師有一個什麼樣的態度。態度又分爲兩種：一種是錯誤的態度，一種是正確的態度。錯誤的態度有千千萬，正確的態度衹有一種。這一種正確的態度是什麼呢？就是必須視自己的根本上師爲自己的根本本尊的人形化存在。具體到獅子吼這裡，你們的根本本尊是蓮花生大師，既然你們的根本本尊是蓮花生大師，那你們就要視你們的上師我爲根本本尊蓮師的人形化存在，也就是視你們的上師我爲蓮師本身，你們的上師我就是蓮師，上師之外沒有蓮師，蓮師之外沒有上師。蓮師慈悲，所以他以你們的上師我的面貌來到你們面前。爲什麼他要以上師的面貌來到你們面前呢？答：你們的身心不夠清淨，因爲身心不夠清淨，你們看不見本尊，所以本尊要以上師的面貌來到你們面前。其實蓮師無處不在，蓮師就在他的每一個弟子的身邊。當你們選蓮師爲本尊的時候，就從你們選蓮師爲本尊的那一念開始，蓮師就在你們身邊了。但是你們看不見，除非你們身口意三業不斷地淨化，不斷地淨化，你們的意識、生命不斷地覺醒，不斷地覺醒，覺醒到一定程度才能看見蓮師。

我很幸運，我從小就能看見蓮師。可能我上一輩子幹了一點點好事，種下了一點點功德，我的業障不是太深，我的身心比較清淨，所以我生下來沒幾歲的時候就能很輕易地看見蓮師。那時候我還不大懂事，才幾歲嘛。我當時以爲所有的孩子都像我這樣能夠輕易看到蓮師，所以就講給我身邊的小夥伴們聽，小夥伴們根本不信，說我撞到鬼了。後來，我在成長的過程中才慢慢地發現，這種能力不是誰都有的：我周圍衹有我一個人有，一般的人還真的沒有。慢慢地我就不再告訴周圍人了，我怕嚇到他們，怕他們產生誤會和誤解。總而言之，我是比較幸運的，因爲我業障比較輕，所以我從小就能看見蓮師，但不是所有人都能看見蓮師的。其實，衹要我們選定蓮師爲本尊，在選定的那一瞬間，蓮師就在我們的心靈中，就在我們的精神中，就在我

們的身體中，也在我們的身體外：他無處不在。但是，一般人在精神中看不見蓮師，在身體外也看不見蓮師。看不見的原因就是業障太深，需要淨化一段時間，把業障淡化一些，慢慢地才能看見蓮師。

一般來講，都是先在夢中看見蓮師，逐步地在現實中也能夠看見他，或者是在禪定中，在心靈安靜的時候就能夠看見他。蓮師要麼呈現在你心靈中，要麼呈現在你身邊。開始比較模糊，如霧裡看花，逐漸逐漸地霧就散開了，蓮師越來越清晰，越來越清晰，到最後如真人一般與你面對面。如真人一般又分爲兩種情況。一種是不僅你自己能看見，旁邊的普通人也能看見，你們都共同地看見有一個蓮師在你們旁邊，跟你們說話，或者跟你們做什麼，這是一種情況。還有一種是衹有你自己看見，別人看不見。也就是，衹有你自己很真切地、清清楚楚地看見蓮師——蓮師的鼻子、眼睛、眉毛都清楚得很，甚至衣服上的紋理你都看得清清楚楚，頭髮也都看得清清楚楚，但是只限於你能看見，別人怎麼也看不見。就是有這麼兩種情況。不管是哪一種情況，總之最終的結果就是如真人一般地出現在你面前。注意我的措辭：「如真人一般」。蓮師就像一個真實的人出現在你面前，只不過他沒有血也沒有肉，他不是血肉之體，他是一個光體，但是他的真切程度如真人一般。我指的是他的真切程度，就是衣服上的紋理呀，頭髮呀等等，都清清楚楚，就是這種真切程度。但他是一個光態身的存在，他是一個光體，他不是一個血肉之體。

這個光體又叫「智慧體」，這個光體的「光」指的是無相光。無相光是相對有相光而言的。什麼是「有相光」呢？像日光、月光、燈光這些都是有相光，有相光是由光波、光子組成。什麼是「無相光」呢？無相光就是智慧本身，它不是由光波、光子組成的，那麼無相光是由什麼組成的？無相光是由般若智慧組成的。所以，無相光就是般若智慧，般若智慧就是無相光，般若呈現到哪裡，無相光就呈現到哪裡，它們是一回事。從無相光裡呈現出來的這個身體就叫「智慧體」或「智慧身」。因爲無相光就是般若智慧，所以從無相光中呈現出來實際上就是從般若智慧中呈現出來，那麼從般若智慧中呈現出來的非血肉之人的這個身體就叫「智慧身」。我們看到的蓮師是智慧身，因爲他是沒有血肉的，他是一種光態存在、一種智慧態存在，所以叫作「智慧身」。

所有的佛都是智慧身，包括釋迦牟尼佛。釋迦牟尼佛也是非血肉之身，這在經典裡有無數的記載，我們在這裡就不給大家引經據典了。咱們說結果就行了：包括釋迦牟尼佛在內，所有的佛都不是血肉之軀，而是智慧身。釋迦牟尼從成佛的那一瞬間開始，他的血肉之軀就徹底化掉了，化爲了智慧身、光態身。他成佛之前是血肉之軀，他當太子的時候是血肉之軀，但當他在菩提樹下成佛以後，他就已經不再是血肉之軀了。何以證明他不是血肉之軀呢？證明的方法非常簡單：他在太陽底下、燈光下沒有影子。釋迦牟尼佛在太陽底下、燈光下是沒有影子的，正因爲他在太陽底下、燈光下沒有影子，所以證明他不是血肉之軀。反過來說，要證明一個人是否擁有血肉之軀，方法也非常簡單：衹要一個人擁有血肉之軀，在太陽底下必然有影子，在燈光下必然有影子。唯有像釋迦牟尼這樣的如來，在燈光下和太陽底下都是沒有影子的。因爲沒有影子，所以他們不是人，他們是佛，他們是光態身、智慧身這樣的存在。

修行的最高目標就是要轉我們的血肉之身爲智慧身。衹要轉不成智慧身，我們都獲得不了終極解脫，我們的解脫都是低級的。高級的解脫或曰終極的解脫必須有一個標準，這個標準就是我們在太陽底下沒有影子，在燈光下沒有影子，我們是一種光態身，不是血肉之身。這是低級證悟與高級證悟，尤其是終極證悟之間的根本性差別。低級證悟可以是血肉之軀，但是高級證悟——達到八地或八地以上的菩薩和佛的證悟，一定是太陽底下沒有影子的，就是說這個血肉之軀已經被淨化成或轉化成光態存在了。

那麼，通過什麼方式可以達到光態存在呢？佛法有八萬四千法門，理論上所有的法門都可以達到。衹要好好修行，深入修行，包括獅子吼或曰梵音唱誦在內的八萬四千法門都可以達到。要想達到這個目標，那我們就要按照師父傳授的方式好好修行。上師和本尊就講到這裡。

再說回來，第三層境界是唱給本尊和上師聽。這個上師此時未必在身邊，但是我們可以把他觀想到面前，同時要把上師和本尊視作同一個人：是本尊以我上師的身份、以我上師的形象來到我面前的。爲什麼本尊要以我上師的形象來到我面前？答：因爲我此時還是凡夫，業障深重，看不見我的本尊，我的本尊爲了教化我，就化現爲我上師來到我面前，他是以我上師的血肉之身、以我上師的具體形象來到我面前教化我的，本尊這麼做是出於慈悲。對於修行人來講，必須視自己的上師爲本尊的化現，是本尊以上師的形象來到自己面前。上師對我的教化就是本尊對我的教化，這是一回事。

身爲獅子吼的弟子，更廣義一點講，身爲修行人，對自己的授業恩師必須作本尊想。不作本尊想行不行？不行。這是修行上的一個硬性要求，必須這麼做，不這麼做就不如理不如法，這麼做了纔如理如法。總之，這是一個硬性要求，必須視自己的根本上師、根本師父爲自己的根本本尊的人形化存在。

在此前提下，唱給上師聽就是唱給本尊聽，唱給本尊聽就是唱給上師聽，因爲他們是二而一、一而二的關係。這個時候我所有的唱誦既不是唱給他人聽，也不是唱給自己聽——已經昇華了，昇華到唱給我的本尊和上師聽。爲什麼要唱給本尊和上師聽？因爲我的梵音唱誦的法脈傳承就傳承於我的上師，所以上師是我的根本恩師，我要唱給我的恩師聽，以跪乳反哺，以報師恩。

一般來說，開始的時候我們對自己恩師的理解是不夠深刻的。那麼怎樣才能做到理解深刻呢？這和對待本尊是一樣的道理。如前所述，無論你們以誰爲本尊，都要全面地瞭解這個本尊，瞭解得越透徹越熟悉越好：他所有的教化、所有的經論，你們全部都要反覆學習，終身學習，爛熟於胸。同樣地，無論你們視誰爲上師，也要這樣做。如果你們視我爲上師——你們不視我爲上師也做不到，因爲衹有我能夠傳授你們獅子吼，你們的獅子吼是我教的，你們必須視我爲上師，既然視我爲上師，那麼我所有的書籍、所有的教導、所有的情況，你們能搜集到的要全部搜集來，搜集來以後要全面學習，把所有的教導一遍又一遍地學習，終身學習，直至爛熟於胸。越爛熟於胸，我們與自己的根本上師和本尊才能做到越來越深刻地交融，越來越深刻地合一，越來越深刻地共鳴，越來越深刻地同頻共振。這樣越來越深刻地交融，越來越深刻地同頻共振，才能夠獲得來自上師和本尊越來越多的加持。下面我們還會再詳細講加持，這裡我們先略過。

總之，你們現在的任務就是：第一，對本尊蓮花生大師進行全面瞭解，這是一個任務。要瞭解多久？這是沒有期限的，你們整個下半生都要不斷地學習，不斷地消化本尊的所有教化。第二，消化根本上師、根本師父的所有教導——視頻也好，書籍也好，錄音也好，所有的資料都要好好地學習消化，而且不准許跳著學習。普通人可以跳著學習：這一段不愛看，算了，跳過去看下一段；下一段一看也不喜歡，再跳過去看下一段……就是他很任性，類似於偏食、挑食一樣地學習，這是他的自由，我們管不上。但是，如果你是我的弟子，是我的傳承人，那就不可以這樣了！你要告訴自己：「我身爲獅子吼的傳承人，我視潘麟（先生）爲我的根本師父、根本上師、傳承上師，既然如此，他所有的教導我都無權任性揀擇。」在此前提下，不管燒腦不燒腦，深奧不深奧，複雜不複雜，你都要好好看。要看多久？沒有期限：活多久看多久，不斷地看，不斷地學習，看一遍消化一遍……我所有的書籍、所有的教導、所有的教化都是我生命的外化，把我所有的教化、所有的教導、所有的書籍不斷地消化在你的身心中，就是把我的生命消化在你的身心中。在此過程中，我們的生命越來越交融，越來越交融：由百分之二十的交融上升到百分之四十的交融，再上升到百分之六十的交融，最後達到百分之百的交融。達到百分之百的交融時，我所擁有的一切你瞬間就會擁有，尤其是我所擁有的獅子吼你瞬間擁有——我擁有的所有與梵音唱誦有關的，所有與如來廣長舌妙音有關的，所有與空行文、空行語有關的，全部成爲你的，因爲我們達到了百分之百的有機交融。這就是加持，這就是傳承。

所以，傳承分爲三種傳承：最基礎的是補特伽羅口耳傳，就像我現在給你們講學，這就叫「補特伽羅口耳傳」；在補特伽羅口耳傳的基礎上，我們還有持明表示傳；在持明表示傳的基礎上，還有如來密意傳。這

三種傳承（簡稱「三傳」）合在一起纔是最完整的傳承。你們光聽師父講沒有用，聽師父講衹是最低級的補特伽羅口耳傳，光有這個傳承是不夠的，而且遠遠不夠：它支撐不起整個獅子吼。要想有深度的獅子吼的造詣，或曰梵音唱誦的造詣，還要在口耳傳承的基礎上，進一步加上持明表示傳——與本尊和上師相融而獲得造詣，再進一步是如來密意傳——喚醒心性而獲得造詣。這三個層面缺一不可，你們要在三個層面同步用功——既在補特伽羅口耳傳上用功，又在持明表示傳上用功，又在心性上用功，這纔是梵音唱誦的正確道路，纔是如理如法的成長和覺醒之道。

爲了說明何爲唱給本尊和上師聽，我們舉個例子。我在印度的時候，就經常看印度人在街上唱歌跳舞。印度是一個全民都擅長歌舞的國家，其實我們中國人也擅長歌舞，但是我們在歌舞上確實不如印度人。印度有一個習俗，無論哪一家辦紅白喜事，尤其是辦結婚、孩子出生這樣的喜事，他們就喜歡租一輛小卡車即小貨車，然後在貨車的車廂裡放上幾個半人高的大音箱，幹什麼呢？播放印度的音樂，並到街上巡遊。這個播放的音量特別大，大到在一兩裡路外都能聽得清清楚楚。小貨車一邊播放著音量特別大的印度音樂，一邊慢慢地在大街小巷轉悠著——司機開得很慢，比人走路都慢。那麼小貨車在大街小巷轉悠的時候，街道兩邊的居民聽到了音樂聲，他們就不約而同地出來跟在這輛貨車後面，載歌載舞，形成了一條長長的舞隊。這支舞隊最長的能達到三百米左右，大家就伴隨著音樂跟在車後跳舞，車一邊往前開，他們也邊跳邊走。這一跳就是一晚上：從天剛黑下來就開始跳，一直跳到半夜十一二點才回家。

我住的那條街也是隔三岔五地就遇到這樣載歌載舞的民間自娛自樂活動——頻繁的時候一週就有一次，不頻繁的時候也不超過一個月就有一次。因爲聲音放得特別大，我聽到聲音以後，很多時候我也下樓跟著他們一起跳。那個跳舞是任何人都可以參與的——不分男女老少，所有人衹要想跳，直接跟在汽車後面跳就是了。所以隊伍中老的也有，小的也有——年紀最大的目測有七八十歲，小的就是四五歲，就是男女老少、高矮胖瘦都有，都跟著跳，我也跟著一起跳。

我在跟著跳的過程中就發現，他們的舞蹈跟我們中國的舞蹈和西方的舞蹈都有著本質上的差別，什麼差別呢？第一，他們非常投入，每個人都是閉著或半閉著眼睛沉浸在自己的舞蹈中，不管周圍人怎麼跳，就是你跳你的我跳我的，我不管你你不管我。每個人都沉浸在自己的世界中，所以他們半閉著眼，或者乾脆就把眼睛全閉上，只管在那裡跳。第二，無論男女老少，其舞姿之優美比我們中國專業的舞蹈演員有過之而無不及，但這些人都只是普通村民、普通市民，有一些女的還特別胖。印度有很多女人都特別胖——吃咖喱吃的，有多胖呢？我戲稱她們滾比走來得快，就是如果她們滾動肯定比走路還要快，就可見她們有多胖。當然這是開玩笑的話，是一個戲論。她們就是那麼胖，平時走路都很困難，但是一旦跳起舞來，就像腳不沾地一樣，像天女下凡一般，舞姿非常優美，優美到似乎不是人類能跳出來的，衹有天神、天女才能跳出來！如此婀娜多姿，如此聖潔優美！而且還不是一個兩個是這樣，是有一個算一個，無論男女老少，舞姿都十分優美，不食人間煙火，超凡脫俗，飄飄欲僊！

我就在想：爲什麼印度人的歌舞都這麼好？隨著我在印度居住時間的增加，對印度社會各方面不斷加深瞭解，後來我終於明白了：爲什麼在印度無論男女老少衹要給點音樂就能把舞跳得如天神下凡、天女在世？爲什麼跳得如此優美，如此超凡脫俗不染塵埃？根本原因就是他們跳舞就不是跳給你看的，人家是跳給神看的；他們唱歌也是如此，他們是唱給神聽的，他們就不是唱給你聽的。

印度有一個傳統：全民信宗教，而且生下來就信，他們幾歲的時候就天天被父母帶去寺廟——不管信什麼宗教都可以，就是不允許不信宗教。在中國不信宗教太正常了，太理所當然了，但在印度信宗教纔是自然的，纔是理所當然的，如果某一個人說他不信宗教，周圍人全部會瞪大眼睛質疑：「What？你居然不信宗教？！」在印度人的世界觀中、人生觀中，不信宗教就是豬狗不如，衹有豬狗纔不信宗教，人怎麼能不信宗

教呢？！人不信宗教是不可接受的！就像每個人都要呼吸，如果有一個人突然說：「我就不呼吸！」你說周圍人驚不驚訝？這也太不可思議了！是人就一定要呼吸的嘛！那麼在印度如果一個人說「我不信宗教」，就等同於說「我不呼吸」一樣：不信宗教的人還能叫人嗎？是個人他就一定會信宗教的！這就是印度人的觀點，他們認爲信宗教跟呼吸一樣自然，而不信宗教就像不呼吸一樣不可思議，所以印度全民信宗教。因爲印度全民信宗教，所以印度所有的文化、所有的行業都跟宗教深度捆綁在一起，有機交融在一起。它的建築、服裝、婚喪嫁娶、哲學、書畫等一切的一切，都跟宗教深度交融在一起，完全分不開。

所以在印度人心目中，跳舞不是跳給人看的，是給誰看的呢？他們是爲神而跳的：「我是跳給我信仰的那個神看的，我是跳給我的上帝看的。包括唱歌也是如此，我唱歌也不是唱給人類聽的，我是唱給上帝聽的，我是爲讚美我的上帝、供養我心中的神而唱的，我的每一首歌都是一次供養——供養給我心中偉大的神呀！」這一切我們中國人現在聽起來會覺得很荒誕，哪裡有神？但是在印度，人家就是信神如神在，就像《論語》說的「祭如在，祭神如神在」（《論語・八佾》）。對我們來講是「不信神而神不在」，但對他們來講就是「信神如神在」，神就在那裡，神在他們的心目中是真切存在的，他們唱歌是爲神而唱，跳舞是爲神而跳。因爲他們爲神而跳，要拿出最美的舞姿跳給心中最偉大的神看，要用最聖潔的舞姿供養神，所以舞姿中不可以有紅塵，不可以有俗念，不可以有慾望，不可以有一切低級的、不好的東西！在這樣一種心態下，他們跳出來的舞姿沒有任何煙火氣，沒有任何紅塵氣，每一個扭腰擺頭、每一個舞姿裡都充滿了難以言喻的清淨和聖潔。這種難以言喻的清淨和聖潔來自他們的態度，因爲態度決定結果，他們抱著跳給神看的態度，所以有這樣的結果。唱歌也是如此。

總之，在印度人心目中，他們都認爲：「我唱歌不是獻給人的，我是獻給神的，我是用聲音來供養神，讚美神，體現神。跳舞也是如此，我要用我的舞姿來讚美神，體現神——讓神在我的舞姿中體現出來。」印度人就以這樣的心態來唱歌和跳舞，所以他們的歌聲和舞姿沒有人間的羈絆。如果是跳給人看的，我們一定會在乎別人的眼光：「我這個舞姿跳得好不好看呀？我跳得如果不好看，他會不會嘲笑我呀？他會不會瞧不起我呀？他會不會鄙視我呀？」腦子裡免不了會滋生出這樣一些雜念、妄念，這些雜念、妄念反過來就會束縛我們的舞姿，使我們跳得不夠灑脫，使我們舒展不開，因爲我們老是在意別人的眼光，老是在意別人的看法。如果我們是跳給神看的，是唱給神聽的，根本不需要在意世俗中任何人的眼光和看法，我們衹要在意神的看法就行了，人的看法不是我們考慮的。我們堅信：「神最理解我，神最包容我，即使我唱得或跳得不怎麼好，衹要我一片真心到了，我敢肯定神是不會跟我計較的。」由於有這樣一種態度，印度人就解除了在意普通人的眼光和看法的束縛，他們不在意別人的眼光了，不在意世俗的評價了，不在意世俗的品頭論足了，所以他們就徹底舒展開了。因爲整個身心沒有束縛了，徹底舒展開了，所以他們的舞蹈和歌聲是那麼的灑脫，那麼的自由，那麼的超凡脫俗！

我們平時之所以唱不開、跳不開，就是因爲我們顧慮太多、想法太多，老是在意別人怎麼看我們、怎麼評價我們。一旦在意，別人的眼光、別人的評價就成了我們的枷鎖，就成了我們的束縛。但印度的民眾呢，唱歌都是放開了唱，不怕別人嘲笑。在他們的心目中，都是這麼想的：「我唱歌好不好聽衹有神才能評價，人沒有資格評價，因爲我是唱給神聽的。跳舞也是，我是跳給神看的，我跳得好與不好，神喜歡就行了，人喜不喜歡不是我考慮的，我也不想知道人喜不喜歡，我只想知道我心中的神喜不喜歡。」這樣就解除了世俗的枷鎖，這一點非常重要！所以他們跳舞如天神下凡，他們的歌聲那麼空靈優美，猶如天籟之音，根本不像人間的聲音。印度人正是因爲信宗教而歪打正著地解放了他們的歌喉，解放了他們的舞姿。

因爲印度人唱歌是用聲音來供養神，讚美神，體現神，所以他們很自然地就實現了唱給誰聽的第三層境界。雖然我們中國人不信神，我們沒有宗教信仰，我們不是信徒，但我們也可以用別的方式來達到類似的效

果，可謂異曲同工。什麼方式呢？就是唱給我們的本尊聽，唱給我們的上師聽。不管我們的本尊和上師此時在不在我們面前，我們都要用最感恩、最虔誠的心唱給他們聽。隨著對上師瞭解的加深，隨著對傳承瞭解的加深，我們越來越感恩上師：「是我的上師賜予我新的生命，讓我脫胎換骨；是我的上師賜予我慧命，賜予我解脫與覺醒。此大恩大德遠超生下我肉體的父母，他是我真正意義上的再生父母！對於這樣的再生父母，人間的金銀財寶根本不足以回報，衹有一顆虔誠之心、感恩之心才足以回報。因此我要用最感恩的心、最虔誠的心唱給我的本尊聽，唱給我的上師聽。」就像印度人唱給自己心中的神聽一樣，我們也可以唱給上師聽。我們不是宗教徒，所以這與宗教沒有關係，這純粹是一種感恩。這與信仰也無關，它最多隻能算是信念而不是信仰。這是我們對有著無比恩德的上師的一種感恩、一種回報，我們是以回報師恩的形式唱給上師聽，唱給本尊聽。這就是唱給誰聽的第三層境界。

第四層境界，唱給心性聽。這是唱給誰聽的最高境界。怎樣唱給心性聽呢？在認知上要做到這一點：「我所唱的這些內容——『嗡嘛呢唄咪吽』也好，『嗡班雜薩埵吽』也好，『嗡啊吽，班雜古汝貝瑪悉地吽』也好，所有這些咒語或曰真言，歸根結底都隸屬於空行語，是空行語的有機組成部分。而空行音、空行語、空行文就是心性以聲音、語言、文字的形式呈現出來的，所以空行音、空行語、空行文就是心性本身，就是生命本身，就是般若本身。」在這樣一種認知下唱誦，就是唱給心性聽。要有這樣的認知：「我所唱的『嗡嘛呢唄咪吽』『嗡班雜薩埵吽』等咒語就是心性本身：我唱一遍就讓我的心性覺醒一些，展開一些；我再唱一遍又讓我的心性覺醒一些，展開一些。隨著我不斷深入地吟唱，我的心性也不斷地覺醒，不斷地展開，不斷地拓展。我只負責唱，心性自然會展開，不需要我管。所以，不斷深入吟唱就是不斷深入心性，也就是心性在不斷展開。」在這樣一種認知、態度下吟唱，就叫「唱給心性聽」，這是獅子吼唱誦的最高境界。

至於我們處在哪層境界，可以有人爲的追求，但更多的是自然的過渡，而且這種過渡是一種感覺。我們怎麼知道自己此時達到了哪一層境界呢？我們怎麼知道自己是唱給誰聽呢？這是一種感覺，我們自己很清楚處於哪層境界，而且它會自然過渡。我們慢慢地就由第一階段過渡到第二階段，但每個人過渡的時間不一樣，有的人一個月以後就過渡到第二階段，有的人甚至三天以後就過渡到第二階段，這不好說，因爲每個人是存在著個體差異的。那麼隨著對第二階段的深入，我們慢慢地就會過渡到第三階段。隨著對第三階段的深入，我們慢慢地就會過渡到第四階段。這裡面帶有自然性、自發性，我們衹需要瞭解這個次第就行，不用刻意去追求。我們慢慢地就會過渡到唱給心性聽的最後階段，它是水到渠成的。而且到了什麼階段，自己是很清楚的，尤其是我們學習了唱給誰聽的四層境界，我們以這四層境界爲標準來衡量，馬上就知道此時自己處在哪個階段，下一步又將要進入哪個階段。等到了下一個階段的時候，我們立刻就明白自己已經進入下一個階段了；再到下下一個階段的時候，也是立即明白自己到了下下一個階段了。爲什麼？因爲師父告訴我們唱誦有四個階段，我們根據這四個階段一對照，此時處在哪個階段都清清楚楚了。但是，沒有必要刻意去追求某個階段，我們衹需要知道、衹需要瞭解唱誦有這麼四個階段就可以了，在具體實修、實踐的過程中，它是會自然過渡的。「唱給誰聽」四境界也可以劃歸到獅子吼的四大境界中。

「上師相應法」四大層次

20 世紀 90 年代流行過一本書，叫《生命中不能承受之輕》（韓少功翻譯爲《生命中不能承受之輕》，許鈞重譯後，改書名爲《不能承受的生命之輕》）[①]，這本書是米蘭•昆德拉[②]寫的，我記得我讀了好幾遍。因爲那個時候書少，不像現在獲取書籍很方便，尤其是電子書，網上隨時可以下載。我們那個時候都是從新華書店裡買紙質書來讀的，書都比較珍貴，所以我讀了好幾遍。對於米蘭•昆德拉《生命中不能承受之輕》的「輕」字，每個人都有自己的理解。我對「輕」字的理解就是這本書裡主人公所寫的一句著名的話——至少是給我印象很深的話：「我的敵人，並不是共產主義，而是媚俗！」[③]小說的背景是捷克斯洛伐克正在內戰，共產主義和資本主義正在相互較量。主人公說她痛恨的既不是共產主義，也不是所謂的資本主義，而是它們的一個共性，這個共性叫「媚俗」。這句話給我留下了很深的印象，的確是這麼回事。無論我們冠之以多大的帽子，冠之以所謂的這個主義、那個主義，實際上這些「帽子」「主義」裡藏著的就是魯迅先生所說的「皮袍下面藏著的『小』」[④]。這個「小」是什麼？就是平庸，就是媚俗。

平庸幾乎是所有凡夫的標配。爲什麼我們越活越平庸，越活越庸俗，越活越墮落，越活越小而不是越活越大？原因就是孟子所說的「從其大體爲大人，從其小體爲小人」（《孟子•告子上》）[⑤]，這就是小人與大人的差別。事實證明，作爲普通民眾、普通市民，絕大部分人的一生就是越活越趨向於小——心胸也小，眼光也小，格局也小……各方面都是越來越趨向於平庸、趨向於小。大家年輕的時候，說不定還有一些雄心壯志，還有一些遠大理想，但是隨著年齡的增長，總體趨勢（不是指具體某一個人，而是指總體）就是我們的確越來越小，格局、眼光、理念、理想各方面都越來越小。爲什麼越來越小？小的原因是什麼？因爲我們普通人的精神是超越不了自己的生理限制的。我們普通人的精神來自哪裡呢？來自神經系統和腦細胞，而神經系統和腦細胞是身體的有機組成部分，身體屬於我們生命學所說的「三性」中的生物性，身體最能代表、最能集中體現的就是生物性。

人有三性：生物性、人性、德性。最低的是生物性，過去儒家稱之爲「獸性」，我們生命學稱之爲「生物性」；生物性往上是人性；人性往上是德性，或曰「靈性」「神性」「佛性」——叫什麼都無所謂，衹是一個名稱而已，儒家習慣上稱之爲「德性」，佛家稱之爲「佛性」，也就是「人人皆有佛性，因有佛性皆可成佛」之「佛性」。

對應於人之三性，我們人類的念頭、精神、意識也有三個依存、三個基礎、三個來源。念頭、精神、意識的第一個來源，是神經系統以及大腦皮層的腦細胞。神經系統、大腦皮層都屬於身體的有機組成部分，都是解剖學的存在、生物性的存在，所以這個來源叫「生物性來源」。念頭、精神、意識的第二個來源，不是神經系統，也不是大腦皮層，而是氣脈系統，也就是氣、脈、明點。關於氣脈這一塊，它是一套相對獨立的

---

① 《生命中不能承受之輕》，米蘭・昆德拉的代表作品。描述了 1968 年蘇聯入侵捷克斯洛伐克時期，民主改革的氣息演變成專橫壓榨之風潮，普通知識分子命運多舛的複雜故事。作品剖示隱秘的無情，探討愛的真諦，涵蓋了男女之愛、朋友之愛、祖國之愛。在任何慾望之下，每個人對於各類型的愛皆有自由抉擇的權利，自應負起誠懇執著的義務。人生責任是一個沉重的負擔，卻也是最真切實在的，解脫了負擔，人變得比大地還年輕（疑爲「人變得比大氣還輕」之意），似真而非，一切將變得毫無意義。參見王貴水編著：《你一定要懂的文學知識》，北京工業大學出版社 2015 年版，第 210—211 頁。

② 米蘭•昆德拉（1929—2023），捷克小說家，生於捷克布爾諾市。童年時代，他便學過作曲，受過良好的音樂熏陶和教育。少年時代，開始廣泛閱讀世界文學名著。青年時代，寫過詩和劇本，畫過畫，創作過音樂並從事過電影教學。20 世紀 50 年代初，他作爲詩人登上文壇，出版過《人，一座廣闊的花園》《獨白》以及《最後一個五月》等詩集。他在三十歲左右寫出第一部短篇小說後，確信找到了自己的方向，從此走上了小說創作之路。1967 年，他的第一部長篇小說《玩笑》在捷克出版，獲得巨大成功。昆德拉善於以反諷的手法，用幽默的語調描繪人類的境況。他的代表作還有《笑忘錄》《生命中不能承受之輕》《不朽》等。參見李異鳴主編：《給孩子的文學常識》，哈爾濱出版社 2021 年版，第 150 頁。

③〔法〕米蘭・昆德拉著，許鈞譯：《不能承受的生命之輕》，上海譯文出版社 2017 年版，第 303 頁。該書第 297 頁還有一段與此意思相近的話：「薩比娜內心對共產主義的最初反叛不是倫理性的，而是美學性的。令她反感的，遠不是世界的醜陋，而是這個世界所戴的漂亮面具，換句話說，也就是媚俗。」

④「我這時突然感到一種異樣的感覺，覺得他滿身灰塵的後影，剎時高大了，而且愈走愈大，須仰視才見。而且他對於我，漸漸的又幾乎變成一種威壓，甚而至於要榨出皮袍下面藏著的『小』來。」參見魯迅：《魯迅全集》第一卷《一件小事》，人民文學出版社 1973 年版，第 323 頁。

⑤ 楊伯峻譯註：《孟子譯註》，中華書局 1960 年版，第 270 頁。

學問，這套學問要依據大量經論一句一句地解說才能講清楚，一言半語地空說是說不清楚的，所以就不細說了，我們只講一個大框架，要是細說起來，三天三夜都說不完。我們的主題是獅子吼，氣脈系統衹是順便提一下，大家衹需要知道念頭、精神、意識的第二個來源、第二個依附对象、第二個基礎是氣脈明點即可。念頭、精神、意識的第三個來源，也是最終極的來源，是心性本身，或曰生命本身，或曰般若本身。這就是人類念頭、精神、意識的三大來源。從般若中來的叫智慧；從神經系統、大腦皮層中來的叫慾望，或者說裡面充滿著慾望、飽含著慾望。

我們普通人的精神、意識、念頭（起心動念）都是基於神經系統滋生出來的，都是基於大腦皮層中的腦細胞滋生出來的。而神經系統、大腦皮層都是解剖學上的存在，都屬於生物學的存在，它們都屬於身體的有機組成部分。衹要我們的精神、意識超越不了神經系統和大腦皮層，我們就永遠受制於這個精神源頭、意識源頭，也就是永遠受制於生物性，從而被牢牢地封鎖在生物性之中。衹要被牢牢地封鎖在、限定在生物性之中，那麼我們所有的起心動念，以及建立在此之上的三觀、狀態，都被牢牢地打上了生物性的特色。衹要被牢牢地打上了生物性的特色，我們就無法超越生物性（獸性）進入人性，更無法超越人性進入佛性。

如果一個人出生以後不經過修行，一般來說，終其一生他的意識活動、精神活動、心靈活動、情感活動都是自自然然地被封鎖在、固定在神經系統和大腦皮層中。衹要固定在神經系統和大腦皮層，那麼源於神經系統和大腦皮層的所有念頭、精神活動、情感活動都被打上了濃濃的生物性色彩。這樣的人我們就將其定義爲「處於生物性階段的人」。

如果一個人的精神、意識起源於氣脈明點，這樣的人我們就將其定義爲「處於人性階段的人」。他的三觀以及所有的精神活動、起心動念、意識活動裡面都飽含著人性、充滿著人性，這樣的人就是處於人性階段、人性層面的人。

如果一個人的精神、意識直接來自般若智慧，直接來自心性，直接來自生命，直接來自終極存在，我們稱之爲「生活在佛性階段的人」，或「生活在覺醒階段的人」。

這三個階段的次第是非常清晰的。到底你是什麼樣的人，依你而定，依你處於三性中的哪一性而定。你活出什麼你就是什麼：活出生物性的一面，你就是高級的兩腳禽獸；活出人性的一面，你就是偉岸的大寫的人；活出佛性的一面，你就是覺醒的聖者、解脫的聖者。

作爲普通人，如果沒有掌握生命覺醒的竅訣——沒有掌握如何超越生物性進入人性、如何超越人性進入佛性的竅訣，那麼他們所有的精神活動、意識活動、心靈活動全部都被封鎖於神經系統和大腦皮層中。百分之九十九的人，終其一生都被牢牢地限定在生物性階段，所以他們僅僅是高級生物而已。他們和高級禽獸沒有任何差別，因爲他們沒有把人性活出來，至少沒有很好地活出來；連人性都沒有活出來，就更談不上把佛性活出來了。

如何盡快彰顯佛性或者說喚醒心性？如何讓我們所有的起心動念、意識活動、精神活動、情感活動、情緒活動都直接來自心性，直接來自般若智慧？這是有辦法的，我們稱之爲「八萬四千法門」（獅子吼就是其中之一）。在八萬四千法門之中，又有兩種方法被公認爲是最直接、最快捷、最深刻的方法。

第一種即漢地禪宗以及藏地大手印、大圓滿的「直指人心，見性成佛」之法。「直指人心」之「心」指的是佛心佛性，「直指人心」就是師父把我們的佛心佛性直接指認出來，直接給我們喚醒心性。禪宗一般是通過或棒或喝的各種啟發性教育方式，不繞任何彎子，直接給我們喚醒心性（佛心佛性）的。藏地的大手印、大圓滿也是採用「直指人心，見性成佛」的方法給我們直指心性，大手印、大圓滿起步就建立在心性之上，起步就喚醒我們的心性。當然這個喚醒只是初步的，之後我們還要在喚醒心性的基礎上進一步地拓展心性、強化心性，最後讓心性達到徹底的圓滿狀態而成佛。一旦成佛，我們就獲得了覺醒和解脫，從此我們就生活

在佛性階段，遠遠地超越了生物性和人性。那個時候我們的起心動念就不是來自神經系統、大腦皮層了，而是來自般若、來自法界、來自心性。

第二種是上師相應法。上師相應法在整個佛法中都是非常被重視的一種方法，它貫穿於佛法修行之始終：祇要我們一天未成佛，一天都不能放鬆對上師相應法的理解與修持。什麼叫「上師相應法」？首先弄清一個概念：什麼人才有資格被稱爲「上師」？心性已經獲得高度覺醒、佛性已經獲得高度成熟之人，用儒家的話說，就是德性已經獲得高度成熟之人、致良知已經達到很高成就之人，這樣的人就叫「上師」。我們與上師相應，其實就是與一個生命已經高度覺醒的人相應，獲得他的加持、獲得他的成就、獲得他的功德，以喚醒我們的生命、喚醒我們的心性，這就叫「上師相應法」。「上師」既指傳授我們學問的有血有肉的具體上師，有時候也指沒有血肉之軀的本尊（光態存在）。在上一講中，我們講到了本尊和上師是混在一起的。什麼意思呢？我們獅子吼的本尊是蓮花生大師、蓮花生如來、蓮花生佛，他就是我們獅子吼的源頭，他就是我們不可取代的本尊。蓮花生佛又以有血有肉的上師身份呈現出來，也就是潘麟我。對於你們而言，「上師相應法既指和蓮花生本尊相應，又指和有血有肉的名曰『潘麟』這個上師相應。因爲潘麟是傳授我們包括獅子吼在內的整個生命覺醒之法的不可取代之人，所以他是我們的根本上師。」這樣想就是正見。

我們通過什麼方式與上師或本尊相應？通過「開放、虔誠、接收」與之相應。

「開放」是向誰開放？是向本尊、向上師開放，具體地說，就是向蓮花生大師和根本上師開放。開放什麼？開放我們整個身心。

「虔誠」是什麼意思？就是放下自己的身段。放下身段有一個前提：意識到自己在生命科學領域中什麼都不是。很多人難以放下身段的原因，是在社會層面取得了很好的成就，比如在社會上他是某某官員，或某某知名人士，或某某顯赫人物。幾十年來的顯赫身份慢慢地培養出了他們傲慢自大的性格，這種傲慢自大使他們一時半會兒難以放下身段。這個時候他們就需要學習一個道理，什麼道理呢？也就是我們這段時間正在討論的一個道理：社會成就不能代替生命成就。

人類有三大科學體系：一類叫「社會科學」，一類叫「自然科學」，一類叫「生命科學」。人對日月山河等自然界或曰客觀世界的規律、法則進行探索和研究，慢慢建立起來的科學體系即「自然科學」，如物理學、化學、數學等都屬於自然科學。人對社會、對群體的奧秘、規律、法則進行探索和研究，慢慢建立起來的科學體系即「社會科學」，如統計學、政治學、軍事學、歷史學、文學等通通屬於社會科學。人對自身的規律、屬性與內涵的探索和研究，慢慢建立起來的科學體系即「生命科學」。那麼，包括獅子吼在內的修行體系，以及指導這些修行體系的義理體系或曰哲學體系（現在習慣上稱之爲「哲學體系」，過去習慣稱之爲「義理體系」）就屬於生命科學體系。

這三大科學體系各自高度獨立，相互之間不可取代。我們不能用社會科學取代自然科學，也不能用自然科學取代社會科學。同理，我們不能用社會科學或自然科學來取代生命科學，反過來講，也不能用生命科學來取代自然科學或社會科學。這三大科學體系有若干差異，其中最重要的一個差異是：生命科學給人類提供的價值，用一個詞概括叫「內解放」或「內解脫」，即內在於人的解放、內在於人的解脫；而自然科學與社會科學給人類提供的價值叫「外解放」或「外解脫」，即外在於人的解放、外在於人的解脫。什麼叫「外解放」？簡而言之，自然科學發明瞭汽車、火車、飛機等各種交通工具，這些交通工具對人的雙腿而言就是一種巨大的解放。如果沒有汽車、沒有火車、沒有飛機，我們從一個地方到另一個地方必須用腿走路，就像古代的學子進京趕考，無論多遠都得用腿去丈量，一步一步地走到京城。但現在不用了——坐飛機一下子就到了，那麼飛機對人類雙腿而言就是一種很好的解放。其他都以此類推。但是，無論這種解放的程度有多高，都有一個共性不可逾越，這個共性就是外在於人的解放，我們稱之爲「外解放」。而生命科學給人類帶來的

解放叫作「內解放」。這兩種解放不可相互取代。自然科學無論怎麼發展，它給人類帶來的永遠都是外解放，人類內在的生老病死，自然科學永遠也解決不了。那麼人類內在的生老病死通過什麼才能解決？通過生命科學才能解決。那麼，生命科學也衹能給人類帶來內解放，不能帶來外解放。

生命科學不會告訴我們汽車怎麼發明，也不會告訴我們飛機怎麼起飛，它裡面是沒有如何製造汽車、飛機等內容的。比如說，《金剛經》《心經》《道德經》《論語》《大學》《中庸》等經典都很偉大，這是大家公認的，但這些通通屬於生命科學的專屬經典，它們啟發、照亮、探索的都是我們生命的內涵和奧秘，它們是開啟我們德性和佛性的指導性經典、代表性經典。我經常開玩笑說，《心經》沒有教我們怎麼造汽車，縱使把《心經》倒背如流，我們也造不出汽車來。同樣，《金剛經》也不教我們怎麼造飛機，要想從《金剛經》裡找到如何造飛機的方法，那我們肯定找錯了地方，縱使把《金剛經》倒背如流，我們也造不出飛機來。《道德經》也是這樣，即使我們把《道德經》八十一章倒背如流——順著讀、倒著讀、反著讀、正著讀都很流利，我們也讀不出飛機怎麼造、火車怎麼造、導彈怎麼造，以及怎麼坐宇宙飛船飛到月亮上的方法，因爲《道德經》裡沒有這些內容。那麼《道德經》的價值是什麼？《道德經》的價值是啟迪我們的心性、開啟我們的心性，換言之，如何讓我們獲得生命的覺醒是《道德經》的專長。像《論語》《孟子》《大學》《中庸》等「四書五經」——尤其《中庸》，則是儒家指導我們如何開發、彰顯生命內涵——德性（仁、良知）最有效的指導性經典。前面列舉的這些都是典型的生命學經典、生命學著作。

生命科學體系給人類帶來的是內在的解放、內在的覺醒，而自然科學和社會科學給人類帶來的是外在的解放、外在的覺醒。如果我們不願以純生物性的人或曰高級生物的人活一生——只知吃喝等死，我們想更多地活出人之爲人的尊嚴和價值，那麼就必須最快速度地超越生物性進入人性，緊接著還要超越人性進入德性或曰佛性（「德性」是儒家的概念，「佛性」是佛家的概念，兩者含義完全一樣，都是指人的終極存在性），也就是最終我們必須開發、彰顯出德性或曰佛性。衹有開發、彰顯出德性或曰佛性，生命獲得了越來越徹底而圓滿的覺醒與解脫，人的尊嚴、人的莊嚴以及生命的價值和意義才會隨之呈現出來。

人生的價值和意義、生活的價值和意義潛含在人之三性（生物性、人性、德性或曰佛性）之中，主要是潛含在人之德性或曰佛性之中。越往上，人生的價值和意義就越呈現出來。要想把這一生的人之爲人的價值更大程度地發揮出來，更大程度地活出來，非得活出德性（佛性）不可，因爲德性（佛性）等同於人生的終極價值和意義。要想把人生的價值和意義越來越大地、越來越真實地、越來越深刻地活出來，等同於越來越真實地把德性（佛性）活出來，所以德性（佛性）是人生的價值和意義之所在。德性越往下的層面，人生的價值和意義越低，到了生物性層面，人生幾乎沒有價值和意義了。我們經常聽到一些人說：「人哪，活一輩子毫無意義。」聽到這種話時，我們馬上就能明白：這些人沒有學過生命科學，他們不知道人生的價值和意義隱藏在哪裡，他們找不到人生價值和意義的源頭，他們是生活在生物性之中的人。

一個生活在生物性之中的人，到了中晚年一定會得出這樣的結論，什麼結論呢？人活這一輩子毫無價值、毫無意義。爲什麼他會得出這個結論？因爲生物性提供不了人生的價值和意義——即使提供，它提供的也是最低級的價值和意義。這個最低級的價值和意義是什麼呢？種族的延續。如果一個人作爲一個生物性的存在活了一輩子，那麼他唯一的價值和意義就是生了幾個孩子，對種族的延續起到了一定的作用，僅此而已，再多的價值和意義就沒有了。凡是生活在生物性之中的人，在活了半輩子、一輩子以後，他一定會長嘆一聲，得出一個結論：「唉，人這一輩子毫無價值，毫無意義，猶如夢幻空花一場。」此時，如果我們在旁邊聽到他這樣感嘆，立刻就能得出一個結論：這個人幾乎一輩子都生活在生物性之中，因爲衹有生活在生物性之中的人才會有「人生毫無價值和意義」的切身感受。

如果一個人生活在人性之中，他的價值和意義就能較好地呈現出來，因爲他給社會、給人類、給文明做出了一定的貢獻，這些貢獻就是他這一生的價值和意義。所以，凡是生活在人性階段，尤其是人性的高級階段的人，對整個人類有了切實貢獻以後，他幾乎不會有這樣的感嘆：「唉，人這一輩子毫無意義，毫無價值！」他會反過來說：「我是一個作家，寫了很多膾炙人口的著作，給很多人帶來了文學上的享受。作爲一個作家，我這一生活得還是蠻有價值和意義的。」或者這樣說：「作爲一個企業家，我讓很多人獲得了就業機會，讓很多人擁有了良好生活。他們所擁有的良好生活完全取決於我的企業辦得好。因爲我的企業辦得好，掙了一些錢，我又把這些錢給到員工，讓員工在生活等各方面都過得很好，所以我對社會還是頗有貢獻的。因爲有貢獻，我不認爲我這一生沒有價值和意義。」但是我們要明白，這些並不是終極價值，也不是終極意義，衹是部分價值和部分意義。

再往上，衹有把德性（佛性）活了出來，我們纔能把那個終極意義和終極價值活出來。如果沒有把德性（佛性）活出來，我們是不可能把終極意義、終極價值活出來的。

因此，終極意義和終極價值必須在生命科學中才能得到淋漓盡致的開發和彰顯。自然科學、社會科學最多隻能給我們開發到人性較高級階段，這就是它們的上限，它們沒有辦法把我們帶到德性（佛性）之中。因爲自然科學跟社會科學是建立在人性之上的，它們屬於人性範疇的思想和學問——人性範疇的思想和學問是有上限的。比如說，我們去學習自然科學或社會科學，我們拚命地學、拚命地學，最終成爲文學家，或者成爲歷史學家，或者成爲哲學家，或者成爲自然科學領域的物理學家、化學家，這些結果給我們帶來的最多是人性上的開發，這已經是自然科學和社會科學的上限了。自然科學、社會科學中不包含德性（佛性），它包含的是生物性和人性。所以，我們在自然科學和社會科學中衹能找到生物性和人性，找不到德性（佛性）。要想找德性（佛性），非得到生命科學中去找不可。

打個比方，你作爲社會上一個很有名的企業家，或作家，或政治家，或歷史學家，或物理學家，某一天突然意識到，自然科學、社會科學衹能解決一些生物性領域中的事情，或者衹能解決一些人性領域中的事情，還有一些事情是自然科學和社會科學都解決不了的，這些事情必須上升到德性領域中才能得到解決，也就是必須用生命科學才能解決。你意識到，人內在的生老病死、人存在的意義和價值等等，這些問題在自然科學和社會科學中衹能找到一些皮毛，衹能找到一些初步的東西，要想找到終極的意義和價值，必須到生命科學中找。認識到這一點以後，你就以一個企業家的身份，或一個作家的身份，或一個政治家的身份，或一個歷史學家的身份，或一個物理學家的身份，走進了生命科學。

當你以這樣的身份走進生命科學的時候，就會有一個很大的障礙。具體說就是你之前的成功、成就使你產生了一個很不好的狀態——傲慢和自以爲是。之前的成就越大，你越傲慢；之前的成就越大，你越自以爲是。你的傲慢和自以爲是將會成爲一個很大的障礙，障礙著你走進生命科學。這個時候你就要充分意識到：「我之前無論取得多麼大的成就，這些成就都隸屬於社會科學或自然科學，它們與生命科學半點關係都沒有。在生命科學領域，我是一個嬰兒，我是一個白癡，我是一個什麼都不知道的初入門者。我不應該把自己前幾十年在社會上取得的成就帶到生命科學中來，因爲它們屬於完全不同的領域。我之前的成就只是我在社會上取得的成就，只隸屬於社會這個範疇，它跟生命這個範疇、這個領域沒有半點關係。因爲之前我從未涉足生命領域，所以我在生命領域中什麼都不是，我衹是一張白紙，沒有取得任何成就，我剛剛入門。我要把自己在社會領域中所取得的成就放到一邊，社會中的成就歸於社會，生命中的成就才歸於生命。我在社會中無論取得什麼成就，都不是我以傲慢的姿態走進生命領域的資本。恰好相反，我應該以最低的姿態把整個身心清空，再走進生命領域，把自己變成一個嬰兒，敞開心胸一點一滴地開始學習。我要把之前在社會上取得的無論多麼大的成就完全忘掉，完全拋棄，完全放在一邊。」這纔是走進生命科學的正確態度。

但是十幾年來，我們發現了大量的有著這種執念的人。他們在社會上的成就給他們帶來了傲慢、頑固、自大、偏見、自以爲是等障礙，他們不願意丟棄這些東西，反而把這些東西頑固地帶到生命科學領域中來，在生命科學領域中一待就是多少年，毫無成就。爲什麼？這種現象在佛家稱爲「所知障」，也就是他們把自己在社會中的知識、社會中的學問、社會中的習慣、社會中的狀態、社會中的成就，不加甄別地平移到生命科學領域中來。他們沒有充分地認識到社會科學跟生命科學是完全不同的兩類科學，是完全不同的兩個領域：他們吃虧就吃虧在這一點上。這種平移——把社會科學中的成就平移到生命科學中，給他們帶來了很大的所知障，障礙著他們不能很好地融進生命科學中，不能很好地放下身段。

這一點很麻煩！一定要引起在座各位的高度重視！萬萬不可把你們在社會科學領域中取得的成就作爲你們傲慢自大、自以爲是的資本，而平移到生命學領域中來。在生命學領域中，你們一定要盡可能地把腦袋清空，把整個身心清空。如果不清空，舊的東西不去掉，新的東西就進不來。那些舊的思想、舊的觀念牢牢地堵塞在大腦深處、精神深處，新的東西當然進不來了。每一個領域都有它自己獨特的概念體系、認知體系、義理體系。如果你們老是拿社會科學的東西來比附生命科學，肯定有很多格格不入的地方，因爲生命科學的理念、思想跟社會科學完全不同。這個時候你們就需要最大程度地清空自己，來到生命科學領域中：「我只是小學一年級的小學生，甚至是幼兒園的小學生，我要好好學習。」這就叫「放下身段」。

所以，什麼叫「虔誠」？虔誠就是放下身段，就是充分地認識到，「在生命科學領域，我衹是一個嬰兒，不應該讓任何舊思想、舊觀念障礙自己對新領域、新事物的瞭解和學習。」這個態度的轉變、認知的轉變、身份的轉變非常重要！如果這個認知、這個身份沒有轉變好，你是走不進生命科學的。即使強行地把你拉進生命科學，或者是你誤打誤撞地進入生命科學，你在裡面也取得不了成就。要想在生命科學領域中取得一個不錯的成就，必須進行一個身份上的徹底轉變、認知上的徹底轉變，非得經過這個階段不可！我們把身份的轉變、認知的轉變稱之爲「虔誠」。

總結一下「開放、虔誠、接收」。開放，就是向著上師、向著本尊最大程度地開放我們的身心。虔誠，就是對上師、對本尊、對陌生的領域全方位地放下身段，清空身心。衹有做到開放、虔誠，下一步才能做到接收。接收什麼？最大程度地接收生命科學這個義理體系、修行體系，以及生命科學所帶來的內解放：身心一層一層的變化；由淺入深、由低到高一步一步地深入生命科學領域，獲得脫胎換骨的變化；逐步地彰顯、喚醒、打開內在的佛性。

前面說過，打開佛性最好的方法有兩種：第一種是漢地禪宗以及藏密大手印、大圓滿的「直指人心，見性成佛」之法；第二種就是上師相應法。上師相應法的義理一句話就概括了，這就是孟子說的「先知覺後知，先覺覺後覺」[①]（《孟子・萬章下》）。上師和本尊是已經覺醒之人，我們是尚未覺醒、尚待覺醒之人。我們要想盡快獲得覺醒，就要讓已覺醒之人來覺醒我們。我們通過「開放、虔誠、接收」向已覺醒之人開放，向已覺醒之人虔誠，從而接收已覺醒之人的一切，在「開放、虔誠、接收」中，在師徒之間心心相印、生命相通基礎上，上師以及上師背後歷代祖師的一切就會遷移到我們的身心中。那麼上師以及上師背後的歷代祖師組成的鏈條叫「覺醒鏈」，它就像一條黃金鏈條或黃金珠串——中間有一條線貫穿著把一顆一顆的珠子串起來，所以叫「黃金珠串」。「黃金珠串」還有一個更通俗的名字叫「法脈」，這是一條清淨的法脈，這條清淨法脈中的每一代都是已經獲得高度覺醒或徹底覺醒的祖師，都是佛性獲得了相當大程度的開發和彰顯的聖者，一代一代的聖者就組成了一條長長的黃金珠串、黃金鏈條。上師是黃金鏈條的最後一環，上師的下一環就是我們。對上師開放，就是對上師以及上師背後由歷代聖賢組成的整條黃金珠串開放。在師徒之間、師生之間心心相印、生命相通的基礎上，上師以及上師背後的黃金珠串的一切成就、一切造詣、一切證量、一

① 《孟子・萬章下》：「伊尹曰：『何事非君，何使非民？』治亦進，亂亦進。曰：『天之生斯民也，使先知覺後知，使先覺覺後覺。予，天民之先覺者也。予將以此道覺此民也。』」參見方勇譯註：《孟子》，中華書局 2010 年版，第 193 頁。

切功德就會自然地遷移到我們的身心中來，成爲我們的有機組成部分，這個過程就叫「上師相應法」。由於它如此快捷、如此深刻而重要，故佛家所有流派的所有修行者都把上師相應法貫穿於自己一生的修行之中，衹要一天沒有成佛，一天就要不間斷地修行上師相應法。

上師相應法分爲四個層次：外相應、內相應、密相應和極密相應。切實把「開放、虔誠、接收」做到位了，這四層相應也就落實到位了，這四層境界就會在我們的身心中實現出來。

第一個層次是外相應。「外相應」就是身爲學生或弟子的我們，最大程度地再現上師的音容笑貌，再現上師的理想、事業，再現上師所有的方面。上師有什麼好惡，我們就最大程度地再現上師的好惡；上師有什麼理想，我們就最大程度地融入上師的理想之中；上師有什麼言行——尤其是社會化的功德、事業，我們就盡可能地融入上師社會化的功德、事業之中。如果我們一時半會兒沒有條件融入上師的社會化功德與事業之中，那麼就最大程度地在我們身上再現上師的音容笑貌、喜怒哀樂：要做到上師之喜就是我之喜，上師之怒就是我之怒，上師之好惡就是我之好惡，上師之追求就是我之追求，上師之風範就是我之風範……在不斷深入地與上師保持相似的過程中，我們越來越與上師產生全方位的同頻共振；在這種越來越全方位的同頻共振中，我們與上師產生了全方位的相應，這種相應就叫「外相應」。外相應重在把上師的風範、上師的氣質、上師的好惡、上師的言行，盡最大可能在我們的身心中再現出來或曰活出來。外相應很好理解，在這裡就不多說了。

第二個層次是內相應。「內相應」是在外相應的基礎上再往深處突破到精神層面來的。內相應的「內」指的就是心靈、精神。內相應就是我們的精神和上師的精神越來越相似，越來越相同。怎樣才能做到讓自己的精神與上師的精神越來越相似乃至相同呢？那就是不斷地肯認：「上師的境界就是我的境界，上師的理想就是我的理想，上師的學問就是我的學問，上師的追求就是我的追求，上師的喜怒哀樂就是我的喜怒哀樂，乃至於上師的禪定變成了我的禪定，上師的人格變成了我的人格。」人格是一個人精神的核心、精神的主體，所以衹要我們和上師的人格相似、相近，那麼我們在其他方面自然也就與上師相似、相近。要盡最大的可能活出上師的人格，活出上師的精神面貌，這就叫「內相應」。這不是一蹴而就的，不是一天兩天就能做到的，必須是以一生爲期來不斷地強化、深化才可以的。總之一句話：上師的人格就是我們的人格，上師的道德、品行、境界、追求、胸懷、格局等等，我們都要逐步地活出來，衹有把上師這些內涵活出來了，才能做到與上師內相應。

其實人類大一點的文明體系無非是儒家、道家、佛家、基督教、伊斯蘭教以及印度教這幾家，這些文明體系中的任何一家，不管有沒有「上師相應」這四個字，事實上都在做著上師相應這件事。比如說，儒家就沒有「上師相應」這四個字，即使你翻遍所有儒家的著作，都不會找到「上師相應」這四個字，或者「上師相應法」這五個字。但事實上，儒家是有上師相應法的。儒家的上師相應法是什麼呢？是後一代大儒對前一代大儒的再現——所有的大儒都是不同程度地對孔孟的再現。如果一個大儒不是孔孟的再現，他也不會成爲儒家的一代大儒、一代宗師。道家也是這樣，不管道家有沒有「上師相應」這個詞，但事實上，所有的高道都是對老莊精神的再現。如果一個高道不是對老莊的精神、老莊的理想、老莊的理念、老莊的人格的再現，那麼他就不可以被稱爲高道。反過來說，他既然被公認爲是高道，那麼他一定是對老莊的再現。基督教也是這樣，不管基督教有沒有「上師相應」這個詞，基督教那些偉大的聖徒都是對耶穌的精神、理想、理念、人格的再現。《聖保羅傳》[①]裡面的保羅[②]就是歷史上公認的一個偉大的聖徒，如果他不是對耶穌的再現，他是

① 《聖保羅傳》的作者爲趙紫宸（1888—1979），基督教神學家，浙江德清人。1948 年當選爲世界基督教聯合會副主席，1950 年因該會支持侵朝戰爭而辭職。中華人民共和國成立後，他是中國基督教「三自愛國運動」發起人之一。擅長以中國傳統的文化形式表達基督教神學，對中國古典文學、詩詞、戲曲及書法藝術造詣頗深。著有《耶穌傳》《聖保羅傳》《基督教進解》《神學四講》等。參見王乃莊、王德樹主編：《中華人民共和國人物辭典·1949—1989》，中國經濟出版社 1989 年版，第 398 頁。

不可以被稱爲聖徒的。所以，不論這些文明體系有沒有「上師相應法」這五個字，事實上都在這麼做，只不過佛家對其進行了歸納總結，起了一個名字叫「上師相應法」，而其他的流派、學派沒有這個名字，但沒有這個名字不代表沒有這個事實，事實是各家都有「上師相應」這個事兒。

佛家就更是如此了。佛家所有的高僧都是從某個角度對釋迦牟尼的再現，都是活著的釋迦牟尼，不然他是不可以被稱爲高僧的。衹要被稱爲高僧，他一定是對釋迦牟尼某一個層面、某一個面向乃至很多個面向的完美再現。比如六祖慧能，他就是釋迦牟尼以六祖慧能的身份再次來到了人間。過了一段時間，釋迦牟尼又以另外的身份如德山禪師[①]或臨濟大師[②]的面貌出現在人間；反過來說，德山禪師和臨濟大師都是某種程度上對釋迦牟尼的再現。所有的高僧都是這樣的。

總之，所有的高道、所有的大儒、所有的高僧、所有的聖徒，不管哪一個人類文明體系的代表人物，都是對他們各自體系的創始人——那個偉大的聖哲某方面的再現乃至於全面的再現，這就叫「傳承」，這就叫「法脈」。他必須再現出來，不然他是沒有傳承的，他的生命是沒有根的。如果一個人生命沒有根、沒有活水源頭，那麼他的佛性是不可能被喚醒的。反過來說，一個人要想喚醒佛性或德性，他必須越來越深度地與本流派的創始人、代表人物相應。具體到儒家，代表人物就是孔孟等等；具體到佛家，代表人物就是釋迦牟尼、達摩大師、六祖慧能等等；具體到道家，代表人物就是老莊、八僊等等。修行人對這些聖賢不斷地再現，越來越深度地、越來越全方位地、越來越淋漓盡致地圓滿地再現，這種再現就叫「上師相應法」。

具體到獅子吼這裡，你要想把唱誦學好，要想把梵音學好，要想把獅子吼學好，那你就要做到對潘麟師父的再現，因爲潘麟師父是獅子吼的代表性傳承人；做不到再現你的師父，你是不可能把獅子吼學好的。這是一種規律，誰也逃不出這種規律，而且這是提陞獅子吼唱誦最快捷的方法之一。最快捷的方法衹有兩個：一是直接呈現心性、喚醒心性，二是上師相應法。上師相應法就是你想學什麼，你就與所學內容的上師相應，通過「開放、虔誠、接收」，通過心心相印、生命相通，最大程度地把上師的知識、學問、境界、品德等平移到你的身心中，讓它們在你的身心上再現出來，用上師已覺醒的生命喚醒你未覺醒的生命。上師是已覺者，你是未覺者，上師是成就者，你是未成就者，你用上師已獲得的成就來喚醒你未得的成就，從而讓你也獲得成就，這就是用生命照亮生命，用生命催生生命，用生命代替生命，用生命傳承生命，這就叫「生命的傳承」。過去把這種「生命的傳承」稱之爲「道統」，或者「法脈」，或者就叫「傳承」。

這就是上師相應的第二個境界——內相應。盡最大可能以最快速度活出上師的人格、上師的品行、上師的道德，也就是把上師精神中的一切、人格中的一切在你的精神世界中和人格中再現出來。如果上師學富五車，那麼你也要做到學富五車。不論你的上師有什麼樣的美德和造詣，你都最大程度地把上師精神中的美德和造詣全部在你的身心中再現出來，這就叫「內相應」。

---

② 聖徒保羅（St Paul），基督教教義最主要的創立者，他從未見過耶穌，也沒有聽過耶穌傳教。保羅原名掃羅，在耶穌受難以後，他曾因積極迫害耶穌的信徒而遠近聞名。後來他突然皈依了基督教，並將自己的名字改爲保羅。他思維敏捷，對當時的宗教運動有著極大的興趣和激情。他精通猶太教和當時的密特拉神教、亞歷山大教，並把這些宗教中的思想和用語帶到基督教中。誠然，聖保羅未曾光大和發展耶穌所提出的關於天國的教導，但他教導人們：耶穌是上帝所承認的救世主和猶太人的領袖，耶穌的死是一種犧牲，就像原始文明中那些獻祭的犧牲者一樣，耶穌的犧牲是爲了人類得到拯救。參見〔英〕赫伯特·喬治·威爾斯著，孟馳譯：《世界簡史》，雲南人民出版社 2020 年版，第 177 頁。

① 德山宣鑒（782—865），簡州（今四川簡陽一帶）人，俗姓周，六祖下五世禪師，嗣龍潭崇信禪師，住朗州（今湖南常德一帶）德山等處，禪風如雷霆，類似臨濟，接機常用棒，「德山棒」與「臨濟喝（吼）」享譽天下，禪宗著名的「棒喝」即出自於此。參見心光選註：《禪心詩韻·禪門詩偈選》，四川人民出版社 2015 年版，第 138 頁。

② 臨濟義玄（？—867），唐代高僧，鎮州（今河北正定）臨濟院住持，佛教臨濟宗創始人，俗姓邢，曹州南華縣（今山東東明縣）人，自幼聰穎，長以孝聞。落髮受戒後，精研佛典，後遊方參學，不憚艱苦。首謁洪州黃檗山（今江西宜豐）希運禪師，次到高安參謁大愚禪師，得悟黃檗宗旨，返回黃檗山，習禪二十年，受黃檗印可，北上鎮州（今河北正定），遊方觀風，弘揚禪道。

會昌五年（845），唐武宗滅佛，江南佛教寺院受到衝擊，而鎮州佛教受到成德軍節度使保護。大中八年（854），義玄禪師「北歸鄉土，俯徇趙人之請，住於（鎮州）城南臨濟焉」。住持普化禪師主動讓位。義玄住持臨濟院，廣接徒眾，弘揚黃檗宗風，用「四賓主」（通過師徒問答方式衡量對方悟境的深淺）、「四料簡」、「四照用」（針對悟境程度不同的參學者進行說教）的宗旨接引禪人。其禪風以「單刀直入、機鋒峻峭」著稱，常以「棒喝」接引學人，聲名遠播，成爲佛教一大宗派，以寺院得名，號「臨濟宗」。唐咸通八年（867）四月十日，義玄在大名府興華寺東堂圓寂。其弟子將舍利分建二塔藏之，一塔在河北大名，一塔在河北正定城內臨濟寺，皆名「澄靈塔」。唐宗敕謚「慧照大師」。弟子惠然輯其語錄，成《鎮州臨濟慧照禪師語錄》。臨濟宗名聲大振，在南宋時，傳入日本，成爲日本佛教中一大宗派。清雍正十二年（1734）加謚爲「真常慧照禪師」。參見孫萬勇主編，梁勇本卷主編：《石家莊通史·古代卷》，河北人民出版社 2010 年版，第 447—448 頁。

第三個層次是密相應。「密相應」的「密」指的是氣脈明點。密相應就是用上師已經清淨了的氣脈明點，來淨化我們污染了的氣脈明點。

氣脈明點是什麼呢？它是一個獨特的系統，是作爲我們人體九大解剖系統的源頭和根基而存在的一個母系統。從解剖學上來講，人體有九大系統——神經系統、內分泌系統、運動系統、消化系統、呼吸系統、泌尿系統、生殖系統、免疫系統和循環系統。這九大系統又高度地交融在一起形成一個有機整體，這個有機整體就構成了我們常人的身心。那麼這九大系統是建立在什麼之上的呢？是建立在第十大系統之上的，第十大系統是母，九大系統是子，它們是母子關係。

第十大系統，中國人稱之爲「經絡系統」，印度人給它起了一個名字叫「氣脈系統」。印度的氣脈系統比中國中醫裡說的經絡系統更深刻、更全面、更豐富——細節就不說了，細說起來又是三天三夜都說不完。這裡我們只做一個提示：印度的氣脈系統既包括中國的經絡系統，但又遠遠深刻於、豐富於中國的經絡系統。氣脈系統由氣、脈、明點、脈輪四樣東西組成，反過來講，這四樣東西組成了第十大系統——氣脈系統。第十大系統源源不斷地供給著九大解剖系統，所以它是母，九大系統是子。衹要母健康，子就一定健康；要是母不健康，子一定不健康。打個比方，如果樹根不健康，樹枝、樹杈、樹葉一定不健康；反過來說，要想樹枝、樹杈、樹葉健康，前提是樹根必須健康。經絡系統或曰氣脈系統就是人體九大系統的樹根，因此我們首先得讓它健康。

中國整個養生體系和中醫體系就是建立在經絡體系之上的，也就是說中醫是建立在第十大系統之上的。中醫是採用針灸、按摩、中藥、點穴等各種方式，以激活、調理第十大系統——經絡系統的。衹要經絡系統健康了、旺盛了、淨化了、捋順了、功能正常了，那麼九大系統也就隨之健康旺盛了，九大系統的疾病也就隨之改善和痊癒了，這就是中醫的基本理念。

印度的氣脈系統大體上也是這麼個意思，但是印度的氣脈系統要比中國的經絡系統更深刻。它深刻到什麼程度呢？中國的經絡系統主要是用來治療九大系統的各種疾病，而印度的氣脈系統不光是用來治療疾病，更重要的是用來指導修行。我們整個身心要想昇華，尤其是我們整個身心狀態要想從生物性迅速地昇華出來進入人性，又從人性迅速地昇華出來進入佛性，非得從氣脈系統下手不可。如果氣脈系統的氣脈紊亂、污染、扭結了，或者說氣脈虧損、破損、斷裂了，用任何辦法都做不到把我們從生物性提陞到人性中，更沒有辦法把我們從人性昇華到佛性中。反過來說，要想順利地把我們從生物性拯救出來進入人性中，又從人性再拯救出來進入佛性中，前提必須做一件事情——把氣脈系統先捋順，也就是氣脈必須清淨，氣脈必須旺盛，氣脈必須順暢，氣脈不能扭結。因此佛家的修行有一個重要環節：修行氣脈、淨化氣脈、捋順氣脈、旺盛氣脈。

密相應是什麼意思呢？意思是我上師的氣脈是清淨的、捋順的、健康的、旺盛的，我就借用上師已經清淨的、捋順的、健康的、旺盛的氣脈作用到我的氣脈中，讓我的氣脈最快速度地被上師的氣脈所同化，跟著上師的氣脈一起清淨、一起旺盛、一起順暢……總之，在上師清淨的氣脈的同化下，我的氣脈各方面都變得越來越好。

怎樣做到最快速度地淨化我的氣脈呢？人體有七萬兩千條氣脈，要想淨化這些氣脈，必須從總根源入手處理，不是一條氣脈一條氣脈地處理，一條氣脈一條氣脈地處理實在太慢了。這七萬兩千條氣脈有一個總樞紐、總根源，叫「中脈」。中脈就是貫穿頭頂百會穴到臀部會陰穴之間的一條脈。衹要中脈一通，百脈皆通，所以淨化氣脈的要點在於疏通中脈。怎樣疏通中脈呢？有如下三種觀想方法：

第一種觀想，時刻把上師觀想在自己的頭頂上。這又分爲幾個要點：首先，觀想頭頂上有一朵由清淨的光組成的蓮花。蓮花是什麼樣子依你們而定——你們高興把它想像成什麼樣子它就是什麼樣子，帶一點粉紅色也行，帶一點紫色也行，隨你們喜好而定。但是，有一個要點不可以隨你們的喜好而定，那就是這朵蓮花

必須是絕對清淨的，而且是由無相光組成的。它不是由有相光組成的，它是由無相光組成的清淨的蓮花。其次，觀想在這朵蓮花之上，坐著同樣由無相光組成的清淨的上師——不是血肉之軀的上師。這個上師是誰呢？具體到獅子吼這裡，你們的上師就是我。你們就觀想光態的我坐在你們頭頂的蓮花上。我的朝向和你們的朝向是同一個方向，如果你們的朝向對著前方，那麼我的朝向也對著前方。上師有時候還可以懸空一點，不是實實地坐在頭頂的蓮花上，而是坐在頭頂上方的蓮花上，跟頭頂稍微有一點距離也是可以的。最大的距離是他可以坐在半空中，這都無所謂。再次，觀想上師的中脈跟你們的中脈是貫通的。這一點很重要！再說一遍，這一點非常重要！上師的中脈從上師的頭頂貫通下來，一直貫通到你們的中脈，連成一體——你們的中脈與上師的中脈是一個整體。那麼借助師徒中脈的貫通，上師所有的證量、所有的功德、所有的智慧，就會源源不斷地通過中脈乃至通過整個上師灌輸到你們的全身。你們越來越被上師所同化：你們的智慧被上師所同化，境界被上師所同化，所有方面都被上師所同化。這是疏通中脈的第一種觀想。

第二種觀想，把上師觀想到自己的心輪中，也就是觀想胸腔裡有一朵由光組成的蓮花，蓮花上坐著自己的根本上師。上師的大小可以隨意大，也可以隨意小，可以小到衹有指甲蓋大小，也可以大到很大，這都可以，隨你們意樂。然後觀想從上師的身上放出光明，此光明融化了你們的全身，把你們由血肉之軀轉化爲上師一樣的由無相光組成的智慧身[①]——佛身，這個時候你們就成佛了。這是第二種觀想。

第三種觀想，自己和上師完全合二爲一。具體怎麼觀想呢？「上師的身體和我的身體完全合二爲一，在合二爲一的過程中，我的血肉之軀、我的生物性乃至人性，完全被上師的佛性所吞沒、所融化、所淨化。從此以後，我超越了生物性，也超越了人性（因爲人性也有一定的局限性，所以要超越），完全進入廣博無垠的佛性之中。」保持著這麼一個籠籠統統的念頭即可。它的義理是這樣的：隨著你們的生物性和人性被佛性所吞沒、所融化，你們的血肉之軀也被吞沒、被融化。你們整個人都變成了上師，全然融化到了上師之中——不僅你們的精神融化到了上師的精神中，你們的血肉之軀也融化到了上師這個由無相光形成的智慧身之中。你們以上師的形式存在，實則是從上師之中重生或再生了。但這是它的義理。具體的修行方法是籠籠統統地保持著這樣的念頭：「我變成了上師，我以上師的形式存在，我的上師又以蓮師的形式存在。就本質而言，我和蓮花生如來無二無別，我完全是蓮花生如來。反過來說，蓮花生如來以上師的形式存在，上師又以我的形式存在。我、蓮師、上師是三而一、一而三的關係。表面上看似乎是三個，實則是一個。」這是第三種觀想。

以上觀想（任選其一即可，亦可三者皆修）是需要終身修持的，不是修一次兩次，也不是修五次八次，而是沒事就這麼觀想，沒事就這麼觀想……開始時是很刻意地觀想，但是觀想到一定時候，慢慢地就會由刻意變成自然，由有爲變成無爲，最後自己真的以上師的形式存在，而上師又以蓮師的形式存在，一切皆成爲現實。

這一層相應叫「密相應」。它起到的作用是什麼呢？就是以最快的速度淨化我們的經絡氣脈體系。由於經絡氣脈體系是九大解剖體系的母體系，衹要母體系得到了淨化和提陞，那麼九大系統組成的這個血肉之軀就會得到很好的治療和提陞。儘管不敢說能夠包治百病——天下沒有包治百病的東西，但是讓身體和精神有一個極大的淨化和提陞，這是可以做到的。這就是上師相應法的第三個層次：密相應。

第四個層次是極密相應。「極密」具體指的是什麼？指的就是心性。極密相應，通俗地講就是已經覺醒的心性同化尚未覺醒的心性。上師、上師之上師以及蓮花生本尊都是已經覺醒、彰顯的心性，他們用已經彰顯的心性來同化我們尚未覺醒的心性，讓我們的心性最大化、最快速、最徹底地覺醒，這就叫「極密相應」。

---

① 在聖境中所見的一切神靈（祖師們、本尊們等等），統名曰「智慧身」——這些「智慧身」具備如真人（真神）一樣的智慧、能力、功能、特性（個性）等，但這些智慧身衹是「爲你而在」的臨時性、過渡性存在。當你的禪定力、洞察力、理解力等綜合能力進一步成長和成熟後，這些「爲你而在」的智慧身必然逐步消失，其時，高度抽像的終極存在——佛性之諸內涵（如自在性、自然性、自明性、自足性、自律性等）或曰終極之真善美，即可無礙地呈現出來而獲得生命的終極覺醒與解脫。
如果站在佛陀的角度看，這些「智慧身」還存不存在了呢？答案是仍然存在。但在佛陀看來，無形無相的真善美或曰佛性可以以任何可能的形象出現，但任何形象又都是真善美（佛性）用以表達自己的臨時性的工具和方式——如同川流不息之水，在外形（相）上時時刻刻變幻不定，但水永遠保持是它自己（不失其自性）。故佛陀曰：「凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，則見如來。」「則見如來」的意思是見到真實的佛性之諸內涵。

上師心性中所含的至真、至善、至美，以及自足、自覺、自律、自在、自由等各種「自」開頭的內涵，在我們的心性中當然也含著，但我們是潛含，上師是顯含。注意措辭，我們是「潛含」。我們的心性中有沒有這些內涵？有是有，但這些內涵是潛在的，相當於它們睡著了、冬眠了，還沒有開發出來。那麼上師、上師之上師以及本尊（特別是蓮花生本尊）的心性不是潛含而是顯含，他們的心性已經彰顯出來了，已經是盛開的花朵了；我們的心性還是花種。他們就用自己盛開的花朵——已經覺醒的生命或曰心性，照亮我們尚未覺醒的生命或曰心性，把我們的生命或曰心性由潛在變成顯在，尤其是把我們心性的自在、自由、自明、自律、自然、自足等各種「自」開頭的內涵、功能喚醒與呈現。這就叫「極密相應」。

極密相應衹能發生在八地及八地以上的菩薩身上，我們目前還達不到。我們目前要從第一步做起，也就是從外相應做起。外相應越做越好，假以時日，我們自然就會過渡到內相應；內相應越做越好，自然就會過渡到密相應；密相應越做越好，自然就會過渡到極密相應；最終我們的心性就會全面呈現、全面打開。這就是上師相應法的四層境界：外、內、密、極密四層相應。

那麼，包括獅子吼或曰梵音唱誦在內的所有修行方法，都是建立在上師相應法的四層相應基礎上的：衹有把四層相應修好了，才能修好獅子吼；不然的話，獅子吼是修不好的。因此，把獅子吼往上提陞的竅訣是：除了經常練習獅子吼之外，更重要的是經常練習上師相應法，上師相應法纔是獅子吼不斷提陞的根本方法，其次纔是時常練習獅子吼。由於這句話很重要，我再重複一遍：獅子吼的提陞，獅子吼的成長，獅子吼的昇華，最主要是不斷深入地練習上師相應法，在上師相應法的基礎上，再加上一些唱誦技巧、技能的練習。技巧技能永遠是排在第二位的，你們不要把技巧技能放在第一位，把它們放在第一位就本末倒置了。總而言之，提陞獅子吼最快捷、最直接、最根本、最核心的方法就是強化、深入上師相應，從上師這裡獲得越來越深刻的唱誦、越來越高級的唱誦，這纔是獲得唱誦的源頭。源頭在哪裡？源頭在上師這裡。不是自己在那裡機械教條地練習一些技巧技能就可以把獅子吼掌握的，但這不是說技巧技能不需要練習了，而是說技巧技能永遠是第二位的。這就是上師相應法。

講了這麼多，還沒有講到大家最關心的問題——獅子吼到底怎麼吼。下面開始講獅子吼的具體練習方法和修行方法。

「獅子吼」修行四次第

獅子吼（雲雷音、獅子吼音、海潮音、如來廣長舌妙音）到底是怎麼修行出來的？獅子吼的修行也分爲四個次第或曰四層境界。

第一境界的雲雷音是怎麼修行出來的呢？所謂「雲雷音」，就是感覺這種聲音是從雲彩的深處，或是從天的另一邊傳過來的。要想練好雲雷音，衹要把呼吸練深長就行了，在掌握氣息的基礎上，再輔以一定程度的發音練習。「發音練習」就是不斷地唱誦，就像我這樣「喇嘛——千諾——」（示範唱誦），你們開始肯定做不到我這個程度，做不到就多多練習，練習練習你們就能做到了。剛開始練習的時候，唱誦「喇嘛千諾」或「六字真言」都可以，「喇嘛——千諾」或者「嗡嘛呢唄咪吽」，就這樣唱。因爲六字真言比較簡單，所以我們一般從六字真言開始練習。雲雷音的練習總結起來無非兩點：一是通過寶瓶氣、金剛誦等方式把呼吸深長的能力練出來，要把氣息練得很長，最好能夠做到吸一口氣，發音保持三十秒以上，再換下一口氣；二是把氣息練長之後練習發音，即不斷地唱誦真言或曰咒語。這沒有什麼太多需要講的內容。

一般來說，女性更適合練雲雷音，練獅子吼音好像有點不合適。但不合適也要練，練了以後，不是讓女性的聲音變粗，而是讓女性的聲音變得純潔、清淨。先用獅子吼音練出純淨的聲音，再用純淨的聲音去唱誦，這樣的唱誦就超越了一般人的嗓音。誰做到了呢？尼泊爾有一個尼姑叫瓊英・卓瑪[①]，瓊英・卓瑪的唱誦就是典型的雲雷音，而且她的雲雷音遠遠超出了普通人的發音，她的聲音極其清淨、清純。這種極其清淨、清純的聲音用如下兩種方法可以實現。

第一種方法，就是苦修禪定，苦修佛法。無論修什麼佛法都行，修久了心自然就清淨了，聲音自然就清淨了。佛家有一句極爲常見的話，叫「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」（《增一阿含經》）。「諸佛」指所有的佛。所有的佛都教導我們三句話：第一句話是「諸惡莫作」，也就是不要作惡；第二句話是「眾善奉行」，也就是所有良善的行爲都要積極地去做；第三句話是「自淨其意」，或者叫「自淨其心」，心淨則身淨，衹要我們的心靈清淨了，身體自然就清淨了，身體清淨了，聲音自然就清淨、乾淨了。反過來說，如果聲音不乾淨、不清淨，不要在聲音上找原因，要在心靈上找原因，要在心靈上用工夫：衹要心靈清淨了，聲音自然就清淨了。

尼泊爾的比丘尼瓊英・卓瑪就是通過長期的禪修訓練、佛法訓練，自淨其意做得非常好，而讓聲音變得極其清淨的。所謂「自淨其意做得非常好」，指她的心地非常善良、非常乾淨，她從來沒有一個念頭是害人的、討厭人的、厭惡人的，她有生以來永不討厭人、永不厭惡人、永不發火。從她的心中出來的永遠是關懷，永遠是愛，永遠是慈悲，所以她的心靈是高度純淨、清淨的。由於她的心靈高度純淨、清淨，所以她唱出來的歌聲無比清淨。她用這個無比清淨的嗓音作爲基礎來唱誦，唱出來的咒語就非常動人心魄，能夠極大地淨化身心。這是淨化嗓音的第一種方法。

第二種方法，就是進行獅子吼音的訓練。用獅子吼的方式可以使聲音越來越乾淨、越來越清淨；然後以獅子吼這種乾淨、清淨的嗓音作爲基礎去唱誦各種咒語，就會達到瓊英・卓瑪這樣的效果。所以不管你是男人還是女人，都需要進行獅子吼音的訓練。至於把獅子吼音訓練好了以後，是用獅子吼音來唱誦獅子吼，還是用獅子吼音這種清純的聲音來唱誦雲雷音，這裡面就存在一個性別上的差異了。

如果是一個女性，她訓練獅子吼音衹要起到淨化嗓音的作用便可，就不要像我這樣吼了。獅子吼好像是男人的專利，男人吼起來才像那麼回事兒。一個溫文爾雅的女子，尤其是江南女子，「O——M」這麼一吼，

---

① 瓊英・卓瑪，來自尼泊爾，是一個比丘尼，生於 1971 年，十三歲時進入位於喜馬拉雅山下的一座名叫 Nagi 的藏式佛教尼姑庵內修行。之後，師從 Tulku Urgyen Rinpoche 仁波切學習參禪、詠唱、典禮與儀式等禪宗教儀，很快成爲出色的唱詠者。參見胡曉宜：《萬物生長的音階》，華山文藝出版社 2021 年版，第 97—98 頁。

有點兒和女子的精神氣質不太一致。像我這種五大三粗的男人這麼吼一下，跟男人的精神氣質還是比較脗合的。一個溫柔漂亮的女子，這麼猛吼一聲會把人嚇一跳，好像不太合適，所以女子適合用雲雷音唱誦。但是，女人也要訓練獅子吼音，獅子吼音起到的是淨化聲音的作用，它是最快速的淨化聲音的方法。用禪修、禪定來淨化聲音比較慢，動不動就是十年八年才見效，等什麼時候把聲音淨化了，黃花菜都涼了。用獅子吼來淨化聲音最快速，幾個月就可以見效，聲音很明顯地就被淨化了。用淨化和清淨了的獅子吼音來唱誦，就是我現在這種唱誦，「喇嘛——千諾」，儘管這是雲雷音，但是它很乾淨，就像瓊英•卓瑪的聲音一樣乾淨，乾淨到你都不相信這是人類的聲音。

你們可以搜一搜瓊英•卓瑪的唱誦，網上都能搜得到，你們聽一下就知道了。她的聲音中透出來的那種乾淨、清淨給人以極大的享受，你一邊享受一邊懷疑：這簡直不是人類能發出來的聲音，怎麼這麼乾淨！怎麼這麼清純！像甘露一般清純，像泉水一般清淨，沒有任何雜質，這就是雲雷音。這種聲音中的清淨，不是僅靠技巧就能訓練出來的，而是綜合訓練出來的，尤其是要通過獅子吼才能訓練出來。你衹有用這種清淨的嗓音來唱誦，唱出來的雲雷音才能感動自己，也感動別人。如果用常人渾濁的聲音唱誦，那麼唱出來的東西意義不大，感動不了別人。這是雲雷音的情況。

第二境界的獅子吼音又是怎麼修行出來的呢？獅子吼音就不是常規的聲帶所能發出來的聲音了。常規的聲帶發出來的聲音，無論男人還是女人，都是從喉結以上發出來的聲音。也就是正常的聲音都是從喉結以上發出來的，而獅子吼音恰好是從喉結以下發出來的。獅子吼音跟普通人的聲音有如下兩大根本差別：

第一個差別是發音的部位不同。普通人的聲音是從喉結以上發音；而獅子吼的聲音是從喉結以下發音。比如「O——M，O——M，O——M」，這一聽就是從喉結以下發出來的聲音，也就是從胸腔、腹腔發出來的聲音，過去稱之爲「丹田音」。這是第一個差別。

第二個差別是發音的聲帶不同。要想發出獅子吼這種獨特的聲音，首先要通過訓練把常人的聲帶破壞，待聲帶重新長好之後，再用重新長好的聲帶發音就可以了。常規的聲帶永遠發不出獅子吼音。這是要點，再重複一遍：必須通過科學的辦法（指的是生命科學的辦法）先把常人的聲帶破壞，然後等聲帶再次長好，我們用再次長好的聲帶才能發出獅子吼音。沒有經過破壞、沒有經過改造的常人聲帶是永遠發不出獅子吼音的，無論你是音樂家還是聲樂家都發不出來。如果用常規的音樂訓練辦法、聲樂訓練辦法或者口技訓練辦法，就算你再怎麼訓練都發不出獅子吼音。有一些口技訓練辦法能夠讓人模仿出小鳥的叫聲或其他動物的叫聲，口技大師們都能做到這些，但是口技大師再厲害，也永遠模仿不出獅子吼來。爲什麼？因爲他們沒有掌握科學的發音方法，沒有改造過聲帶。衹要一個人的聲帶未經改造過，他就永遠發不出獅子吼音。反過來說，像我和雲登彭措大師這樣能夠發出獅子吼音的人，聲帶一定是經過科學改造過的。

怎樣用科學的辦法對我們的聲帶進行改造呢？重點來了！我把它總結爲一句話，叫「吞雞蛋」。吞雞蛋又分爲兩個步驟，第一個步驟是不出聲吞雞蛋，第二個步驟是出聲吞雞蛋。

第一步是不出聲吞雞蛋——你把它想像成吞鵝蛋也行，因爲鵝蛋比雞蛋要大得多，就想像成「我在吞鵝蛋」。要點有這麼幾個：首先，「吞」就是把嘴巴最大程度地張開，「O——M」（示範吞雞蛋），實際上是在吞空氣，但是在你的感覺中是在吞雞蛋。其次，吞完了還要把這口空氣即所謂的「雞蛋」咽一下，要有一個咽一下的動作。再次，咽的時候，還要盡可能地咽深一點，就是用精神把「雞蛋」往下送，送到哪裡呢？送到下丹田，用精神把它送下去，就是「O——M」，這麼咽一下。咽到哪裡去了？用精神把它咽到小腹裡去了。你就這麼不斷地吞、不斷地吞，每天衹要有時間就練習吞雞蛋，最大程度地把嘴巴張開、把嗓子打開：「O——M」，嚥下去，「O——M」，再嚥下去……剛開始是不發聲地吞或者是輕輕發聲地吞，主要是不發聲地吞。

這個階段一定會伴隨著一個現象：乾嘔。你這麼「O——M」一吞咽，馬上就想嘔吐，但是又吐不出來，所以叫「乾嘔」。這個問題怎麼解決呢？答：沒有辦法解決。那怎麼辦呢？多吞幾下就好了，一直吞到不嘔了爲止。多久才能不嘔呢？練習比較勤快的話，差不多一週就不乾嘔了，以後無論嗓子張多大都不再幹嘔；最遲不超過兩週就不乾嘔了。反正我訓練的時候是一週就不幹嘔了，我不知道到了你們那裡會怎麼樣。我衹能以自己爲標準，因爲此前我沒有系統地教過別人，不知道這個規律是什麼，衹能以自己爲參照：我是七天就過了乾嘔那個階段了；七天以後，嘴巴再怎麼張，嗓子再怎麼擴，一點都不嘔了。你們看我，「O——M」，一點都不嘔了。但你們現在是嘴巴一張，馬上就想嘔吐。想嘔吐怎麼辦？忍著，唯一的辦法就是多吞幾下，等那個乾嘔的勁兒過了也就不嘔了。你們什麼時候不乾嘔了，第一步的不出聲吞雞蛋就算完成了，就可以進入下一步了。

第二步是伴隨著發聲吞雞蛋。怎麼做呢？就是「O——M」，咽一下；「O——M」，再咽一下……要把聲音往外送，空氣往內吞，這是很古怪的一種狀態。什麼叫「聲音往外送」？你們仔細聽，「O——M」，這個聲音當然是送出去的，但空氣又是吞進來的，所以吞雞蛋實際上是吞空氣，把空氣吞進嘴巴以後，再做咽一下的動作。這就是發聲吞雞蛋的要點。

衹要發聲吞雞蛋，馬上就會出現一個新的情況，什麼情況呢？這次就不是幹嘔了，因爲乾嘔的階段已經過去了，這個時候會出現嗓子發炎、疼痛，有點像人們所說的刀片嗓（喉嚨疼痛、嘶啞，如同被刀片劃過一般，讓人倍感不適）。這是關鍵時刻，千萬不能停止訓練，越疼越不能停，爲什麼？疼是什麼意思？疼就說明舊有的聲帶被破壞了，因爲被破壞所以感到疼痛。因此，在舊的被破壞、新的正在形成的時候，一定不能停止訓練，如果停止了，那就長不出獅子吼的聲帶了——長出來的是什麼聲帶呢？還是常人的聲帶，又回到原樣了。所以這個時候千萬不能停！越疼越要吼，讓嗓子在吼的過程中越來越疼，一直疼下去。到最後會非常疼，連吞口水、吃飯等常規吞嚥都相當疼。儘管這種疼是比較疼的，但是還不至於送命，衹是比較疼——你們是疼並快樂著，爲什麼快樂？因爲你們知道自己的獅子吼專屬聲帶正在形成，所以一邊疼一邊快樂著。越疼越要乘勝追擊，越要加大力度練習，從早到晚地練習，聲音還要越來越大：「O——M」，嚥下去；「O——M」，再嚥下去……就這樣不斷地練習。

以我個人爲例，不超過一個月，那種疼痛感就伴隨著練習由越來越疼到越來越不疼，最後徹底不疼了。這個過程是在持續不斷的練習中走完的，當走到徹底不疼的時候，恭喜你們，新的聲帶已經形成，獅子吼音出來了，你們就能夠發出我這樣的聲音了！以自己爲例，我前前後後用了一個月左右，就完成了聲帶的改造，長出了獅子吼的專屬聲帶。有了這樣的聲帶，你們就能夠吼出獅子吼音了。「O——M，O——M，O——M」，這就是獅子吼音。那麼，女性練到這個程度就可以唱雲雷音了，男性則接著吼獅子吼音。

我們已經介紹了「吞雞蛋」的兩個階段，一是無聲吞雞蛋階段，二是發聲吞雞蛋階段。無聲吞雞蛋階段伴隨著的是乾嘔現象，這個過程差不多要一週到兩週，一兩週過後再練習就不乾嘔了。發聲吞雞蛋階段伴隨著的是聲帶改造現象，也就是舊聲帶被破壞，新聲帶形成。這個過程差不多要一個月，最多不超過一個半月，就完成了嗓子由越來越疼到徹底不疼的過程，聲帶長好之後就可以正式發出獅子吼音了。兩個階段加起來，少則一個月加一週即可實現，多則兩個月也能完成了。

當能夠正式發出獅子吼音的時候，就進入了第三個階段，我稱之爲「養獅子」。「養獅子」是什麼意思呢？就是練習各種發音，讓獅子吼的發音層次更豐富。比如說，嘗試著用頭腔發音，「O——M，O——M」，你一聽就知道這是從頭腔發出來的聲音，也就是整個頭部產生的共鳴音。再嘗試用胸腔發音，「O——M，O——M」，這就是從胸腔發出來的聲音。還可以再深一點，嘗試用腹腔發音，「O——M，O——M，O—

—M」。還可以把頭腔、胸腔、腹腔貫通起來發音，「O——M」，這是從下往上發音；也可以從上往下發音，就是「O——M」……

這些都是需要練習的，經過不斷練習，你們就可以做到聲音的升降自如，就可以發出各種音了：可以輕聲唱，也可以大點聲唱，還可以再大點聲唱。不斷地練習，不斷地去找不同部位發音的不同感覺：「OM，OM，OM……OM」。這有點像音樂學院的聲樂老師或者唱戲演員吊嗓子的感覺，他們經常在公園或者湖邊吊嗓子：「啊，啊，啊……啊」（模仿吊嗓子）。吊嗓子的目的就是找出不同部位發音的不同感覺。其實我們也需要吊嗓子，只不過我們和他們所吊的是不同的嗓子。我們是「嗡嗡嗡……嗡」「嗷嗷嗷……嗡嗡嗡……嗡」，就這樣不斷地訓練自己對獅子吼發音技巧的嫻熟把握。

獅子吼需要沒事就練練，沒事就哼哼，所以我起了個名字叫「養獅子」，就像養一頭豬、養一條狗或者養一隻什麼寵物一樣，我們得隨時養著它，別把它給忘了。「養獅子」就是去摸索，自己摸索著用不同的部位、不同的方式、不同的氣息來發音。給你們示範一下：「OM，OM，OM……OM」；可以把聲音再提高一點，「O——M」（示範高音）；可以把聲音再低一點，「O——M」（示範低音）；再低一點，「O——M」（示範更低音）；再低一點，「O——M，O——M」（示範超低音）。這就是不同的音階——聲音的台階。這個階段你們要自己去摸索，我沒有辦法代替你們學會，必須得你們自己慢慢地去摸索。

通過一段時間的練習，你們就可以用獅子吼音進行梵音唱誦了。先試著從簡單的開始，比如說唱誦 OM，「O——M，O——M」，這就是 OM 音。OM 是希瓦神創造天地的那一聲震吼，萬物包括人類就是從這一聲震吼中化生了出來。前面說過，「OM」的短音是「嗡」，後來又從「嗡」中演變出「嗡啊吽」，所以你們可以練習唱誦「嗡」，也可以唱誦「嗡啊吽」，甚至可以用不同的音調唱誦「嗡啊吽」，不同的音階你們要慢慢地去摸索。低音尤其需要練習，因爲低音纔是獅子吼的精華，或者說獅子吼最擅長的就是低音。「嗡啊吽，嗡啊吽，嗡啊吽」，這是低音；聲音可以再提高一點，「嗡啊吽」；再提高一點，「嗡啊吽，嗡啊吽，嗡——啊——吽——」這就是不同音階的聲音。

總之，練習唱誦的時候，先從簡單的咒語開始，然後過渡到複雜一點的。從「OM」到短音「嗡」，再到「嗡啊吽」，然後到「嗡嘛呢唄咪吽」，就這樣不斷地練習這幾個咒語。還可以練習蓮花生大師的心咒，簡稱「蓮師心咒」：「嗡啊吽，班雜古汝貝瑪悉地吽——」（示範唱誦）。這也分爲不同的音階，就是從超低音逐步過渡到高音，再從高音逐步降到超低音，不斷地摸索和練習。

你們通過我的唱誦就能聽出一個規律：無論我的聲音有多高，它始終不破音，也不變形，始終在我的掌控之中。不變形、不破音是獅子吼必須守住的兩大原則。一旦破音或變形了，它就不叫獅子吼了。無論聲音多高，「O——M」（示範高音），它始終是不破音的，而且也不變形。一旦聲音變形，它就變成一種怪怪的嗓音，聽起來就不舒服；聲音不變形，聽起來就很舒服。從「OM」到蓮師心咒，咒語的字數越來越多，無論多少字數的咒語，如果唱誦起來咱們都能夠做到控制自如、升降自如，那麼獅子吼就算練成了。

獅子吼的練習就是這麼三步，我們回顧一下。第一步是不出聲或者小聲地吞雞蛋。吞的時候最大程度地把嗓子打開，把嗓子打開就是把嗓子拓展開，嗓子沒有拓展開是吼不出獅子吼音的。獅子吼音就像是從很大的一個筒子裡直通通地往外倒東西，「嘩！」一下就出去了，「嗡——」，它是這樣直通通地出去的。如果嗓子沒打開，聲音是出不去的，這就是常人的嗓子發不出獅子吼音的原因。「O——M」，你們聽，聲音是直通通的，就像大風從一個打通的山洞裡「轟」地一下就出去那種感覺。能發出這種聲音的人，他的嗓子必須是打開的。怎樣才能打開嗓子呢？吞雞蛋——通過吞和咽的方式才能把嗓子打開，達到聲音直通通地出來的效果，這就證明嗓子打開了。所以，嗓子打開是練習獅子吼非常重要的一步。第二步是發聲吞雞蛋，實現聲帶的置換：舊的聲帶破壞，新的聲帶誕生。第三步叫「養獅子」，就是不斷地練習高音、中音、低音、超

低音，不斷地尋找那個旋律。「嗡嘛呢唄咪吽」（示範雲雷音），「嗡嘛呢唄咪吽——」（示範獅子吼音），「嗡班雜薩埵——吽——」（示範獅子吼音）。要通過不斷地練習來找到那個旋律：雲雷音有云雷音的旋律，獅子吼音有獅子吼音的旋律，它們是不一樣的。

第三境界的海潮音是怎麼修行出來的呢？海潮音不用教，因爲獅子吼音再進一步深化就是海潮音。衹要你們把獅子吼音不斷地深化，不斷地從各種面向、各種角度發音，等什麼時候你們的發音越來越豐富，越來越有層次，它就變成了海潮音，所以說海潮音不需要教。雲雷音、獅子吼音、海潮音三個境界都建立在獅子吼音的基礎上：用吞雞蛋的方式把獅子吼音訓練出來後，再唱雲雷音的效果更佳（男女皆可唱誦雲雷音）；把獅子吼音訓練出來後，男性可以繼續唱誦獅子吼；把獅子吼音深化到一定程度，就成了海潮音。

第四境界的如來廣長舌妙音是怎麼修行出來的呢？如來廣長舌妙音也不用教，因爲它是伴隨著證量而來的一種聲音。不管用什麼方法，衹要你們達到八地菩薩（八地以上更不用說了），就一定能夠發出如來廣長舌妙音。那個時候，你們就是隨便說說話，你們的聲音都是如來廣長舌妙音。如來廣長舌妙音是音聲唱誦的最高境界、最終階段，它也不需要專門練習，因爲它不是技巧所能解決的。

關於獅子吼的練習技巧就說到這裡。接下來詳細介紹一下把獅子吼音（舊有的聲帶破壞、新的聲帶已經長好）訓練出來以後，用獅子吼音唱誦的四層吞嚥境界。前面爲了把獅子吼專屬聲帶訓練出來，衹是籠籠統統地說了要「吞雞蛋」——在一兩個月內，首要之務是把獅子吼專屬聲帶訓練出來；接下來講的內容，是專屬聲帶訓練好了以後，在唱誦過程中需要修行的內容。

獅子吼唱誦就是在吞嚥，吞嚥也是有四個層次、四個境界的，可以理解爲在獅子吼唱誦的過程中，不能衹是幹唱，而是一邊唱一邊配合上相應的修行，這樣獅子吼才會有靈魂。

第一境界就是吞雞蛋。吞雞蛋實則是吞空氣，把吞空氣這個環節做得很嫻熟了，做到像我這樣「O——M」，可以一邊伴隨著發音一邊吞空氣，就是第一層次或曰第一境界。這一境界的訓練方法前面已經詳細介紹了，在這裡不再重複。

第二境界是吞什麼？那就不是吞雞蛋了，而是吞天地。怎麼個吞法？感覺把整個天地萬物一口吞了下去，這叫「吞天地」。「O——M，O——M」，就是一邊伴隨著發音，一邊一口吞下天地。它是一種感覺，它是一種狀態，它是真正的雄獅震吼：天地萬物在這一聲震吼中全部被吞下。

第三境界是吞什麼？以本尊之身吞下六道眾生的所有苦難，此時要把自己觀想成大威德金剛或者蓮花生如來等本尊。怎麼觀想呢？像我們之前說的「大威德金剛一聲震吼，整個六道中的魑魅魍魎一起腦裂，所有六道眾生的痛苦、煩惱被一口吞下！」這是把自己觀想成大威德金剛的情況。也可以把自己觀想成很高大的蓮師，有多高大呢？我們能想像出多高大，蓮師就有多高大。「高大的蓮師對著苦難深重的六道眾生一聲震吼，就把他們所有的痛苦、煩惱、生死、疾病（生老病死）一口吞了下去！」這是一種觀想。另一種觀想是：「我的獅子吼音衹要吼出去，這個聲音立即涵蓋所有的六道眾生——無論六道眾生在哪裡，我的聲音都能抵達哪裡並涵蓋他們，在聲音的涵蓋中，六道眾生所有的痛苦、煩惱、生老病死，所有的自我、無明、身口意三業以及貪瞋癡慢疑（五毒）等一切不好的東西一起化爲雲煙消散掉；所有的妖魔鬼怪、魑魅魍魎在我的一聲獅吼中也全部消散掉。」我們就在這樣一種狀態中唱誦獅子吼。

唱誦的時候還要給自己一個指令：「尤其是我的至親至愛之人——我的父母、兄弟姐妹、朋友，以及所有認識我的人，包括所有討厭我的人（冤親債主），在我的一聲獅吼中，他們所有的煩惱、痛苦、假惡醜等一切不好的東西全部瞬間消失，或者說他們一切不好的東西全部一起被我吞到體內消化掉。討厭我的人我也要度，因爲討厭我也是一種緣分。他爲什麼不討厭別人而獨獨討厭我？證明他跟我有緣分。如果沒有緣分，他連討厭我的機會都沒有，所以討厭也是一種緣分。他獨獨討厭我，是因爲他看得起我。他爲什麼不討厭你？

因爲他看不起你，他給我面子，不給你面子，所以他只討厭我而不討厭你。既然他給我面子，那我就要度他。」在這樣一種狀態中練習和唱誦獅子吼，就叫「以本尊身度六道眾生而唱誦獅子吼」，這是吞雞蛋的第三境界。

第四境界叫「同登聖境」。「聖境」就是聖人的境界。「同登聖境」是什麼意思呢？這個時候就不再是「我的獅子吼讓六道眾生所有的痛苦煩惱、假惡醜就地消失」，到了最後一層境界是怎樣的呢？最後一層境界是這樣的：我和所有的六道眾生，全部在獅子吼的喚醒下瞬間成佛。也就是我成佛了，聽到我聲音的六道眾生也跟我一起同時成佛了：我們就以成佛後的身份慶祝自己終於獲得瞭解脫，終於獲得了圓滿。用什麼方式來慶祝呢？用梵音唱誦的方式。此時，沒有眾生，都是佛陀：我是佛陀，其他的眾生也是佛陀。我和無量無邊的佛陀，在獅子吼這種神聖聲音的喚醒下瞬間醒來，瞬間成佛。成佛以後我們必須慶祝一下，所以我們同聲唱誦咒語、唱誦真言，我們一起「嗡嘛呢唄咪吽，嗡嘛呢唄咪吽，嗡嘛呢唄咪吽……」這時不是我一個人在唱誦，而是所有已經成佛的人和我一起以慶祝的心態在唱誦獅子吼、唱誦梵音——空行母語、空行語、空行音或空行文。這是一場盛宴，是一場慶祝——無窮無盡的慶祝、發自內心的慶祝。「嗡嘛呢唄咪吽」「嗡啊吽，班雜古汝貝瑪悉地吽」「嗡班雜薩埵吽」……這樣的聲音蕩漾在整個十法界之中，蕩漾在所有能蕩漾的地方，全部十法界都在共唱著我們正在唱誦的梵音。

這就是唱誦（吞噬）的第四境界——同入聖境，也就是在聖人的境界中，在佛陀的境界中，以慶祝的心態來唱誦梵音。這還不是自己一個人在唱誦，而是千千萬萬難以勝數的如來和我一起發自內心載歌載舞地唱誦。

所以，獅子吼唱誦（吞噬）分成外、內、密、極密四個層次：外層，是吞雞蛋；內層，是吞天地；密層，是以大威德之我或蓮師之我，一口氣把六道眾生所有的痛苦煩惱、生老病死一起吞下而消失；極密層，是同登聖境，在極密境界中所有人瞬間成佛，大家在成佛中以慶祝心態一起唱誦。

吞雞蛋叫「外吞」，吞天地叫「內吞」，以本尊之身一口氣吞下六道眾生的痛苦煩惱、生老病死叫「密吞」，所有人一起瞬間成佛並慶祝式地唱誦叫「極密吞」。這四個境界都要求我們不是爲了自己而練習獅子吼，也不是爲了個人的利益而進行梵音唱誦，而是要時刻把自己和六道眾生觀想在一起來唱誦。這就是大乘佛法與小乘佛法的區別。小乘佛法是只顧自己覺醒成佛，不管別人。大乘佛法是自己與他人同登解脫之彼岸，祇要有一人尚未覺醒、尚未到達解脫之彼岸，那都是我們的責任，也是我們的使命，我們有責任有使命讓他先我們而成就，先我們而登彼岸。這就是大乘菩薩精神：所有眾生都要先我們而成就，先我們而覺醒，我們是最後一個覺醒的，我們甘願最後一個覺醒，這是我們的選擇——神聖的選擇。

那麼這種菩薩精神，也就是先利他後利己的「他重己輕」（別人永遠比我重要）的菩薩精神，在獅子吼或曰梵音唱誦中怎麼體現出來呢？就是通過以本尊身吞下六道眾生所有的痛苦煩惱、生老病死的方式體現出來的。這樣的心態，在佛家有一個專用術語叫「慈悲心」，或「大悲心」。沒有大悲心的獅子吼叫「幹吼」，也就是幹巴巴地吼叫；有了大悲心的獅子吼才叫獅子吼。你一定要從獅子吼中吼出你的慈悲心，吼出你的大悲心，吼出你對眾生的熱愛，吼出你的虔誠，吼出你的清淨心，吼出你的智慧心……你要讓所有的聽眾從你的獅子吼中不僅聽出獅子的威嚴，更聽出難以遏制的慈悲以及豐富的智慧、豐富的學養、豐富的境界、豐富的品行與道德……如果這些都能從你的聲音中很清晰地聽出來，你的獅子吼就是真獅子吼。

我們中國的書畫界有一句常說的座右銘，叫「功夫在畫外」，或「功夫在字外」。要想提陞你的書法水平，你不要死練書法，因爲功夫在字外：你祇有提陞了你的品德，提陞了你的智慧，提陞了你的學養，提陞了你的境界，這個時候再去寫字，你就發現你的書法水平提陞了。這就叫「功夫在字外」。畫畫也是同理，把功夫多多地用在畫畫之外，畫畫水平自然就提陞了，所以叫「功夫在畫外」。我們現在把這句話引用到獅

子吼的唱誦裡來也同樣適用，這叫「功夫在唱外」。要想讓我們的唱誦飽含著智慧、境界、學養、人品等豐富內涵，只通過技巧是不行的，這個時候就要體現出「功夫在唱外」：在唱誦之外，通過其他方式來提陞境界、提陞胸懷、提陞品德、提陞慈悲心等等，這些都實實在在地提陞了以後，再來唱誦獅子吼，我們的聲音裡面就有內涵了。不然的話，我們的聲音很單調，沒有內涵。沒有內涵的獅子吼就叫「號叫」，有了內涵的獅子吼才叫「梵音唱誦」。

有了內涵的梵音唱誦，才能切實地利己利他。不論誰聽到，都能從我們的獅子吼中聽到獅王的威嚴，還能從中聽到我們那種超人的境界、菩薩般的境界、如來般的境界、如來般的胸懷、如來般的大悲之心等豐富的內涵，同時我們這一聲震吼裡還有智慧、有慈悲、有證量、有加持力、有喚醒力，什麼都有，內涵很豐富。這樣的獅子吼，這樣的梵音唱誦，纔是我們追求的唯一正道。

我們訓練獅子吼不是爲了追求簡單的技巧。獅子吼裡面有沒有技巧？有，但技巧衹是基礎。不要在技巧上過於留戀，技巧達到一定程度以後就可以了，剩下的時間用來訓練「功夫在唱外」的「功夫」——加強讀書，加強修養，加強禪修，加強境界，加強慈悲心的培養，要在這些方面下功夫。這些都是硬功夫，每一個方面都不是一蹴而就的，都不是一天兩天就能獲得的。每一個方面都無比深邃而廣博，都需要我們用一生的時間去追求去探索才能有所收穫。我們整個下半生，無論活多久都有事情做：不斷地去加強學養和境界，也就是不斷地閱讀經典……

這些東西都是學無止境的。把這些內涵實實在在地培養出來以後，再來唱誦獅子吼，我們的吼聲中自然就帶上了這些內涵。不是強行地往我們的獅子吼裡塞什麼，這些內涵是塞不進去的。如果慈悲心切實提陞了，我們不用往自己的聲音裡塞，我們的聲音裡自然就帶上了大悲心，反過來說，菩薩般的境界、如來般的智慧、如來般的慈悲自然就飽含在我們的聲音裡。那個時候，聽者就會清清楚楚地從我們的唱誦中聽到如來的大悲，聽到如來那種如母喚子的呼喚，就像佛陀呼喚迷茫中的眾生一樣，此即《心經》裡說的「揭諦，揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提娑婆訶」，意思是「來吧，來吧，我們一起來到解脫的彼岸吧」。這就是如來對眾生、母親對孩子的呼喚：「來吧，我的孩子！現在我解脫了，我也要讓你們解脫，我們一起到彼岸吧！」這就是佛經裡一再強調的「所有的如來視每個眾生如獨子」[①]。釋迦牟尼佛和其他的佛不光是這麼說的，事實上也是這麼做的。

所有的如來都把慈悲發揮到了極致。那麼極致的狀態是什麼樣子的？就是視每個眾生如獨子。「獨子」就是唯一的孩子。「視每個眾生如獨子」的意思是：「我衹有一個孩子，我不愛獨子，我愛誰呢？因爲沒有別人可以愛，所以我把父母的愛全部給到這一個孩子。」釋迦牟尼佛包括所有的佛都是這樣的，他們把所有的愛都給到我們，把所有的慈悲都給到我們，因爲他們視我們如獨子。這種大慈大悲，如果從我們體內切切實實地被培養出來以後，不用往聲音裡使勁塞，我們的聲音裡自然就飽含著如來的大慈大悲之心。那時衹要「O——M」一出去，別人一聽到、一接收到，馬上就從我們的獅子吼音中感受到如山如海的如父母愛獨子般的大慈大悲，他們就被這種大慈大悲深深地攝受著，深深地打動著，深深地提陞著和淨化著。這纔是獅子吼唯一的正道。沒有這樣的胸懷、沒有這樣的境界、沒有這樣的大悲心作爲靈魂貫穿其中，我們充其量衹是一個高級的口技師而已，我們的唱誦就變得和那些口技師學動物叫一樣，毫無意義、毫無價值。

獅子吼不是一個獨立的存在，獅子吼是作爲生命學和生命覺醒的有機組成部分而存在的。要想把獅子吼學好，就必須把整個生命學給學好，必須把過去的生命學——佛家、道家、儒家等聖學給學好。衹有把這些學好了，才能夠把獅子吼唱好。獅子吼是和整個生命學、整個東方文化、整個傳統文化深度捆綁在一起、血脈交融在一起的。沒有獨立的獅子吼這一回事，獅子吼就是生命科學在聲音上的造詣、在吟唱上的造詣，所

① 「善男子，如來善修如是平等，於諸眾生同一子想。如是修者，是名菩薩修平等心於諸眾生同一子想。」參見〔北涼〕天竺三藏曇無讖奉詔譯，〔宋〕沙門慧嚴、慧觀同謝靈運再治《大般涅槃經》（三十六卷）影印本，第 69 頁。

以祇有把整個生命學給學好了，才能把獅子吼學好。不要指望單獨學獅子吼就能把它學好，沒有人能夠單獨地把獅子吼從生命學中摘出來，再把它單獨學好這回事。事實是：把整個生命學全部學好了，把整個東方聖學全部學好了，獅子吼自然就好了；把包括八萬四千法門在內的各種義理、各種禪修全部學好了，獅子吼自然就提陞了，自然就往縱深處發展了，一直發展到如來廣長舌妙音這一終極境界。

獅子吼的講授到這裡圓滿結束，謝謝大家！

渭南場

「獅子吼」三大傳承方式

最近四五年來，我一直在喜馬拉雅雪山深處閉關。這還是我出關以來第一次面對這麼多人，我得適應一下。爲什麼呢？因爲我閉關的時候長年纍月地見不到人，我已經很久沒和人打交道了——在四五年的時間裡衹有一個人給我送飯。我們每天就吃兩頓飯——上午十點吃第一頓飯，下午四點左右吃第二頓飯，送飯的人每天上午十點會把兩頓飯一起送來。也就是我每天只見固定的一個人，其他人都見不上，這幾年都是如此。現在突然要面對這麼多人，得適應一下。

先講獅子吼這種獨特的音聲法門的傳承方式。它的傳承方式和我們另外幾個絕學——「皇冠瑜伽」「禪舞」「茶道」是一樣的，都分爲三個層次。皇冠瑜伽把這三個層次叫作「形傳」「心傳」和「神傳」，簡稱「三傳」。在印度傳統中，三傳的名字不是這麼叫的，但意思是一樣的。傳統稱之爲「補特伽羅口耳傳」「持明表示傳」和「如來密意傳」（或曰「如來心印傳」）。

第一種傳承叫「補特伽羅口耳傳」。「補特伽羅口耳傳」是梵語，翻譯成漢語叫「凡夫口耳相傳」。「補特伽羅」就是凡夫、凡人、普通人的意思。凡夫與凡夫之間傳承學問衹能通過口耳相傳的方式，沒有別的方式，所以叫「補特伽羅口耳傳」。「補特伽羅口耳傳」在皇冠瑜伽中稱爲「形傳」。什麼叫「形傳」呢？就是用看得見、摸得著、聽得到這些有形有相的方式來傳播知識學問等一切想傳播的東西。獅子吼也有用形傳來傳播知識學問，比如我現在用語言給大家講解，「口」指從我這裡出去，「耳」指你們聽到，我說你們聽，這就叫「補特伽羅口耳傳」。這是凡夫與凡夫之間唯一的傳承方式。也就是我這邊用看得見或聽得到的姿勢動作、語言文字等方式把獅子吼這種音聲法門傳授給你們，你們通過耳朵接收到這些知識。這很好理解，無需過多解釋。

第二種傳承在皇冠瑜伽裡稱爲「心傳」，在印度傳統的梵語中稱爲「持明表示傳」。「持明」這個詞需要解釋一下。在印度或者在佛家，「持明」被稱爲佛菩薩，更廣義點講就是聖人。聖人有一個最大的特點：他們是覺悟者、覺醒者，此即「佛者覺也」。不僅佛是覺者，比佛低一個檔次的菩薩，以及比菩薩低一個檔次的羅漢也是覺者。但羅漢和菩薩衹是小覺者，而佛陀是圓滿究竟之覺者。無論是不圓滿的覺者，還是圓滿的覺者，他們都是聖人。聖人就是覺者，覺者就是聖人：他們要麼是生命部分覺醒的人，要麼是生命全部覺醒的人。由於他們的生命已經部分覺醒或全面覺醒，因此對於凡夫而言，他們就是光明的化身。什麼意思？智慧就是光明，光明就是智慧。他們是智慧的化身，他們是人間的太陽、人間的光明。他們走到哪裡，他們的光明就照耀到哪裡，他們走進誰就照亮誰——像太陽、燈光一樣地照亮。因此，佛家給這些聖人起了一個好聽的名字叫「持明者」。「持」就是拿著的意思。持明者就是手中拿著一支火炬在這個無明的黑暗世界中照亮普通人的道路的人。爲什麼要照亮普通人？因爲普通人都沉淪在無明的黑暗中——無明就是黑暗。

我們形容孔子曰「天不生仲尼，萬古如長夜」，爲什麼這麼形容？因爲普通人是沒有覺醒的凡夫，不覺醒就相當於生活在一團漆黑的黑暗中。衹有像孔子這樣的人才能照亮每個人的天空，照亮每個百姓的身心世界。因此孔子相當於太陽，相當於火炬手：他手中舉著一個太陽，走到哪裡就把哪裡照亮。那麼孔子出世了，整個世界就被照亮了，因此說「天不生仲尼，萬古如長夜」；反過來說，就是「天生了仲尼，萬古終於天亮了」。我們對儒家孔子的評價，即「孔子如照亮黑暗的太陽」這句話裡就暗含著孔子是人世間的持明者之意，他手中拿著日月，拿著火炬，能夠照亮時代，照亮萬古的黑暗。

無獨有偶，佛家也是這樣認爲的。佛家認爲如來或曰佛陀、菩薩、羅漢都像孔子一樣是人類的光明、人類的日月、人類的火炬手，衹有他們高舉著火炬才能給我們這些處於苦難而黑暗的眾生找出一條前進的道路，並照亮前進的道路，因此我們稱他們爲「持明者」。

那麼，當達到持明者——羅漢、菩薩特別是如來的境界，他們在傳授弟子的時候既可以使用語言文字的方式，也可以超越語言文字而使用「以心傳心」的方式。也就是他們把自己的智慧、境界、功德等所有造詣通過以心傳心的方式拷貝、複製給相關弟子，弟子就在「開放、虔誠、接收」的狀態中獲得來自上師或曰師父的智慧、境界、功德等造詣。這樣的傳承就叫「持明表示傳」，簡稱「心傳」。所以，獅子吼也是可以通過「持明表示傳」來傳授的。也就是獅子吼不僅可以通過補特伽羅口耳傳的方式傳授，在深層次的時候還要通過持明表示傳的方式傳授。

持明表示傳並不是獅子吼最終的傳授方式，獅子吼最終的傳授方式叫作「如來密意傳」。「如來」在這個地方是「心性」的別名：如來等於心性，等於生命。所以，「心性」「生命」「如來」這三個詞是一個意思。再說一遍，「如來」「心性」「生命」這三個概念在這裡是同一含義。「如來密意傳」也可以稱爲「如來心印傳」或「心性密意傳」。

那麼「心性密意傳」是什麼意思？這就要對「心性」兩個字進行解釋了。在我之前的著作中有很多關於心性的解釋。心性的內涵都是由「自」開頭的，如自足性、自覺性、自然性、自在性、自由性、自發性、自明性等等。這些內涵，從修行者的角度講，我們要高度注意——要不斷地領悟、不斷地領悟，領悟一輩子，也就是我們衹要活一天，對心性的核心內涵就要領悟一天。現在我們對心性要有這樣的認知：聲音、顏色、功能、形狀等屬性在心性中全部都有，因爲心性是所有事物的源頭。

首先，我們肉眼看到的所有顏色全部暗含在心性中。反過來說，心性中所含的顏色有多少種呢？無窮無盡種。但是，我們肉眼看到的顏色無論多麼豐富，也總是有限的。在哪裡是無限的呢？把有限納入無限中，心性本身就是無限的。因爲心性無限，所以心性中的顏色是無限的。衹要具備一定的條件，就可以把心性中無限的顏色逐步地呈現出來——按照次第一步一步地呈現出來。那麼到底能呈現出多少種顏色呢？無窮無盡種，這是從數量上講。從時間上講也是無窮無盡的：心性中的顏色永遠沒有呈現完的那一天。總之，與顏色有關的全部含於心性之中，因爲心性是所有事物的源頭，當然也是顏色的源頭。這是一個認知。

其次，我們耳朵聽到的所有聲音——無論是好聽的聲音還是不好聽的聲音，無論是鳥兒的叫聲、野獸的聲音還是人講話的聲音，就算再豐富也總是有限的，不可能是無限的。在哪裡是無限的呢？在心性中是無限的。我們耳朵聽到的所有聲音都是源於心性，都是心性中的聲音的某個方面的外化、某個方面的呈現——不好的聲音是不好的呈現，好的聲音則是好的呈現。換言之，不管是好的聲音，還是不好的聲音，都是從心性中呈現出來的，因爲心性是所有聲音的源頭。那麼聲音的呈現有沒有盡頭呢？也是沒有盡頭的，因爲心性是無窮無盡的，所以從心性中呈現出來的聲音也是無窮無盡的。這是另一個認知。

實際上，萬事萬物與六根（眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根）都是有關係的。上面說的是與眼睛有關的視覺以及跟耳朵有關的聽覺。眼睛看到的各種顏色都源於心性，但是心性中的顏色和眼睛看到的顏色還不一樣，因爲心性中的顏色是無窮無盡的，而眼睛看到的顏色再豐富也總是有限的。耳朵也是如此，耳朵聽到的所有聲音都來自心性，但是心性中的聲音和耳朵聽到的聲音相比有一個重大差別——心性中的聲音是無窮無盡的，而耳朵聽到的聲音是有限的。再講到舌頭，舌頭對應的是味覺。舌頭嘗到的酸甜苦辣等所有味道都是源於心性，但是心性中的味道是無窮無盡的，而舌頭嘗到的味道再豐富也總是有限的。還有鼻子，鼻子對應的是嗅覺。鼻子嗅到的各種氣味都源於心性，但是心性中的氣味遠大於鼻子聞到的氣味——鼻子聞到的氣味再豐富也總是有限的，心性中的氣味是無窮無盡的……這是總體認知。

今天我們不討論味覺，不討論嗅覺，不討論視覺，單獨討論聽覺。因爲獅子吼這種獨特的音聲法門與聲音有關。那麼，聲音細分爲幾個層次。

第一個層次即最低層次的聲音叫「物理聲」，又叫「現象的聲音」。「現象的聲音」指物體振動產生聲波，聲波又帶動空氣的振動得以傳播開來，之後被我們的耳朵所捕捉到，也就是所謂的「聽到」。這是聲音的第一種來源，叫「現象性來源」，它來源於物體的振動。比如說敲鑼打鼓，就是通過敲擊鑼鼓來振動鑼面鼓面產生鑼鼓聲，鑼鼓聲又振動空氣並傳播開來，傳播到幾米遠後進入我們聽者的耳膜中，再通過振動耳膜被我們聽到。這是物理學就能解釋得通的——聲音來源於物體的振動。這衹是聲音最淺表、最現象化的來源。

第二個層次的聲音是來自氣的流動，或者說來自氣的鼓動。什麼叫「鼓動」？氣的膨脹、收縮等就屬於鼓動。所謂「氣」就是現在所說的「能量」，中國古人稱之爲「氣」，也就是中醫所說的「真氣」「病氣」「邪氣」之「氣」。不僅中國，印度也有與氣有關的概念。印度對氣的概念跟中國古代哲學對氣的概念幾乎是完全一樣的意思。那麼第二層次的聲音是來自氣的鼓動。也就是氣機發動的時候會伴隨著一種聲音，但這種聲音不是物理聲——不是物體機械地振動發出的聲音，它超越了現代的物理概念。氣機鼓動發出的聲音以及這種聲音轉化成的某種語言，就叫「氣的聲音」。

「氣的聲音」要怎麼理解？通過某種方式是能感知到、聽到這種聲音的。在過去，古人就是通過聆聽枯井的聲音而感知到春天來臨了。我們把耳朵貼在井沿邊往裡聽，就能聽到從枯井深處發出一種春天的生發之聲：衹有春天的初春（春天有初春、仲春、晚春之分）才會有那種生發之聲。那不是簡單的物理聲，那就是氣機鼓蕩之聲。但你必須高度寧靜下來才能聽到這種聲音，心浮氣躁你是聽不到的。在很寧靜的時候，你就能聽到體內或自然界有一種氣機鼓蕩之聲、山水低語之聲：山跟水在說話，水自己也在說話，山自己也在說話，花朵也在說話……但這裡的「說話」不是指跟物理聲音一樣的說話聲，我們姑且稱之爲「氣機鼓蕩之聲」。

衹有我們東方文化才承認有這種聲音，西方文化不承認有這種聲音。西方文化只承認機器的振動或撞擊之聲，也就是我們所說的第一個層次的聲音「物理聲」；第二個層次的「氣機鼓蕩之聲」他們是聽不見的。衹有中國人，尤其是經常靜坐（打坐）讓自己的心靜下來的中國人才能聽到這種萬物低語之聲、萬物生發之聲、萬物交流之聲，就是山與水交流、山與雲交流、雲與風交流等之類的聲音。

這種氣機鼓蕩之聲在道家稱爲「地籟」。道家是把我們普通人的聲音或者物理的聲音稱爲「人籟」，這是第一層面的聲音。地籟屬於第二層面的聲音。比氣機鼓蕩之聲還要深刻的第三層面的聲音，在道家稱爲「天籟」或「神語」「僊語」，也就是神僊們使用的語言和聲音。既然是神僊使用的聲音和語言，那普通人肯定聽不見了，這是神僊與神僊之間說話才使用的聲音。這種聲音，佛家稱之爲「空行文」或「空行語」。

這就引申出一個概念：什麼叫「空行」？空行分爲兩種，一種叫男空行，一種叫女空行。一般情況下，我們所說的「空行」指的都是女空行，叫「空行母」或「空行女」。但也要提醒一下：這個詞默認指空行女沒錯，然而並不排除指男空行的情況。那麼，佛家金剛乘又給「男空行」起了一個專用術語叫「勇父」，或「瑜伽士」。要麼叫「瑜伽士」，要麼叫「勇父」，很少叫「空行男」——或者說就沒有這麼叫的。一般平時說「空行」的時候，默認指的就是空行母，也就是女性修行者、女性成就者。什麼樣的人可以當空行母呢？空行母其實就是佛家顯宗所說的「女性菩薩」或「女性如來」「女性佛」，金剛乘也稱之爲「瑜伽女」。

瑜伽女與瑜伽女之間，也就是女菩薩與女菩薩、女佛陀與女佛陀之間交流的時候會使用一種獨特的語言，這種語言十分優美，如歌聲一般優美，這種語言就叫「空行語」。與「空行語」相伴的叫「空行文」：把空行語寫下來就變成了空行文。

那麼，佛家就給比較重要、比較核心的那些空行語取了一個名字，叫「咒語」。所以，咒語就是空行語，但又不能完全等同，衹能說咒語是空行語中的重要部分、精華部分、核心部分。比如，一個女菩薩與另外一

個女菩薩、一個空行母與另外一個空行母相互交流時說了很多話，這些話不能通通都稱爲咒語，衹是其中的核心部分才稱爲咒語。我們需要知道的是，咒語就是空行語或曰空行文——寫出來的咒語叫「空行文」，念誦出來的咒語叫「空行語」，準確地講，咒語是空行語（空行文）的核心部分。

空行語是一種獨特的語言，這種語言超越了人世間常用的什麼漢語、俄語、日語、英語等等。衹要你達到大菩薩境界，衹要你是一個空行母或一個空行父（勇父），衹要達到這種級別，你立刻自然就會這種語言：它是不需要學的，它是自然會的。爲什麼它不像俄語、日語、漢語一樣需要學呢？因爲這種語言的來源不同。

空行語、空行文來自心性，它是心性中內含的、本有的一種語言。衹要打開心性、喚醒心性，你就同時喚醒了心性中內含的這種獨有語言，也就是掌握了這種獨有語言，此時你就可以自如運用這種語言跟同級別的人相互交流。佛與佛之間用什麼語言交流？答：用空行語。他們之間用什麼文字交流？答：用空行文。他們發出來的聲音又優美又充滿了力量和加持，那麼這種聲音的精華部分就叫「咒語」。

所以咒語是從哪裡來的？咒語是從空行語或空行文中來的，它是空行語或空行文的有機組成部分。那麼空行語或空行文又是從哪兒來的？它是從心性中來的，它是心性中本含的一種聲音、一種語言。你衹要把心性喚醒和彰顯，同時就會喚醒和彰顯心性中與生俱來的語言——空行語或空行文。你不需要學，在任何一個地方，你衹要打開心性，立刻就會空行語或空行文。

當你掌握了空行語或空行文，在遇到同等級別的空行母時，你們自然就可以使用空行文、空行語相互交流，沒有任何問題：她說什麼你都懂，你說什麼她也都懂。那麼這種交流需不需要通過口？可以通過口，也可以不通過口——通過心與心之間進行交流就可以了。什麼叫心與心之間的交流？就是你心中想一段空行文或空行語，對方立即就明白你在說什麼；對方心中想一段空行文或空行語，你自己也立即就知道對方在說什麼。總而言之，你們之間的交流既可以借助口，也可以不借助口，這是很靈活的。

這是聲音的第三個來源：來源於心性。所以聲音有三個層次，不同的層次有不同的來源，我們再回顧一下。

第一層也是最初級的聲音是來自物體振動產生的物理聲。比如敲桌子，一敲它就發出一個聲音，這個聲音就是手指敲擊桌面所發出來的。小鳥的叫聲、野獸的叫聲也是通過聲帶的振動發出的。這是最初級、最低級、最淺表的聲音來源：來源於物體的振動或相互撞擊。道家把這種聲音稱爲「人籟」。

第二層聲音叫「氣機鼓蕩之聲」，它不是物體的振動產生的聲音，它是氣機鼓蕩過程中自然發出來的聲音，這種聲音需要高度寧靜才能聽見。道家把這種聲音稱爲「地籟」，因爲這是大地萬物的氣機鼓蕩時所發出來的聲音。不僅大地萬物可以發出氣機鼓蕩之聲，包括我們人體內氣脈變化的時候也能發出一種相應的聲音，這種聲音在道家也屬於「地籟」範疇。

第三層也是最終極的聲音是來源於心性。如果我們的心性得到了極大的喚醒和彰顯，那麼伴隨著心性的喚醒與彰顯自然就會誕生一種聲音，這種聲音在道家被稱爲「天籟之音」，簡稱爲「天籟」。「天籟」在佛家的金剛乘中被稱爲「空行母語」，簡稱爲「空行語」。與空行語相伴的還有空行文。空行語非常優美，它既可以通過人的聲帶發出來，也可以超越人的聲帶和聲音，直接通過智慧的交流、心與心的交流發出來。空行語等同於智慧語，因爲它來源於般若智慧，所以空行語就是智慧語；換個角度講，空行語本身就是智慧，是智慧以聲音的形式呈現出來，或者說是智慧以音聲的形式呈現出來。

般若（心性）有無窮多種呈現方式，它既能以顏色的形式呈現，也能以形狀的形式呈現，也能以氣味的形式呈現，也能以味道的形式呈現，也能以聲音的形式呈現……如果它以聲音的形式呈現，就叫「天籟之音」，或「空行語」「空行文」「空行音」。所以，空行語（空行文、空行音）就是般若（心性）本身。總體來

講，般若有幾種呈現形式：以顏色的形式呈現名曰美，以自律道德的形式呈現名曰善（良知），以最真實的形式呈現名曰真。般若就以真善美這幾種形式呈現。如果般若以聲音的形式呈現，所呈現出來的聲音名爲「空行語」或「天籟之音」。所以聲音有三大層次之分。

如果哪一天我們修行到了可以很自如很穩定地把心性呈現出來的程度，那麼在心性呈現出來的同時就伴隨著一種聲音的呈現。這種聲音就叫「獅子吼」，那麼圍繞著獅子吼所形成的法門就叫「音聲法門」。音聲法門就是通過聲音的方式去感悟、領受、彰顯心性的一種獨特方式。反過來說，當哪一天我們的心性彰顯了，那麼伴隨著心性的彰顯而來的是一種難以言喻的聲音。由於它是一種遠高於人間物理聲的源於般若或曰心性的獨有聲音，因此被稱爲「獅子吼音」，簡稱「獅子吼」。

再說回傳承。獅子吼的第三種傳承方式叫「如來密意傳」。何謂「如來密意傳」？通俗地說，就是當我們成爲大菩薩或佛的時候自然伴隨而來一種獨特的聲音、獨特的語言，這種聲音或語言不需要通過師父傳授，我們自己就會了，這種傳承就是如來密意傳。那麼這種聲音或語言是從哪裡來的呢？是從我們的心性中來的。這種聲音或語言遠異於普通凡夫。正因此種獨有的發音、獨有的天籟之音、獨有的美（聲音中的美），是我們彰顯心性、喚醒心性相伴而來的，因此稱這樣的傳承爲「如來密意傳」。

「如來密意」不是指某個如來秘密地傳授了我們什麼。「如來」指的是我們的心性——如來即心性，心性即如來；「密意」指的是「伴隨而來」。我們衹要打開心性，必然伴隨而來一種暗含在心性深處的獨有聲音，也就是這種聲音我們自然就會了。有人會疑惑：「這種聲音我也沒跟誰學過呀，怎麼就會了呢？」不用學，我們衹需負責成佛成聖：衹要成佛成聖，就一定伴隨著聲音的改善與提陞，或者說一定會呈現出「空行語」這種聲音，也就是所謂的「獅子吼」。

學習獅子吼的前提是一定要弄明白：聲音是有三個來源的，分別是物理之聲、氣機鼓蕩之音和天籟之音。第三個聲音纔是最重要的，因爲它源於心性。

心性中本含有語言，本含有音樂，本含有聲音。再說一遍：心性中本含有音樂。所有音樂的最完美、最極致的境界和狀態都先天潛含於心性之中。沒有任何一種音樂，或者說沒有任何一種旋律美、聲音美不是包含在心性中的；心性中包含的音樂、聲音之豐富，是把我們聽到的所有音樂和聲音加在一起的總和再乘以億萬倍都比不上的。也就是說，真正的音樂家是心性。所有與音樂與聲音與旋律有關的音樂美、聲音美、旋律美，全部包含在心性之中。

因此，我們要想提高音樂的造詣、藝術的造詣、聲音的美感（包括人的聲音在內的各種聲音的美感），最佳的辦法就是努力地喚醒和彰顯心性，通俗地講就是努力地成佛成聖。什麼叫「佛」？心性圓滿彰顯之人就是佛——廣義點講是聖人。所有的聖人都是心性呈現、彰顯達到極致、達到圓滿、達到至善之人。因此，聖人不僅是道德的圓滿呈現者，聖人也是音樂、美、聲音的圓滿呈現者。

獅子吼是什麼？獅子吼就是通過一些訓練，讓我們盡快地把心性中與聲音與音樂與旋律相關的這一部分呈現出來。獅子吼是八萬四千法門之一，它是通過音聲來悟道，並指引修行者在得道以後把自己變成一個音聲的呈現者的法門。

這樣就弄清了第三種傳承獅子吼的方法，這種方法就是負責彰顯心性。不管通過美之路、善之路、真之路當中的哪一條道路，衹要你把心性彰顯出來，你的聲音自然就會發生變化，你自然就會所謂的獅子吼。你還疑惑：「我沒學過獅子吼呀，我衹是在那裡打坐了半天，突然就發現自己會獅子吼了。也沒人傳授我呀，我是怎麼會的呢？」不對，有人傳授了你。這個人是誰？是心性。心性傳授了你，也就是你獲得了三種傳承的最高傳承——如來密意傳。

到這裡我們就講完了三種傳承方式，第一種「補特伽羅口耳傳」最好理解，後兩種「持明表示傳」「如來密意傳」比較抽像。下面舉個例子，讓大家更具體地理解「持明表示傳」。

在中國會獅子吼的除了我之外，還有一個人叫雲登彭措大師，他是一個活佛。雲登彭措大師的獅子吼就沒有人傳他。既然如此，那他是怎麼會的？我們一起交流的時候，他跟我完整地講過他獲得獅子吼的過程。他是藏傳佛教格魯派的轉世高僧：他是第三代活佛，他這代之前還有兩代，這兩代都是著名的高僧（都是他的前世）。按照格魯派的要求，所有格魯派的弟子一生之中必須至少進行一次三年零三個月的閉關。他身爲格魯派的代表人物——活佛，就更要遵循這樣的制度了。因此，他三十六歲的時候就開始了第一輪三年零三個月的閉關。寺廟那座山旁邊有很多的峽谷，其中一個峽谷就有一個很不錯的修行山洞，他前兩世都是在那個山洞中成就的，這一世他也到那個山洞去開啟閉關。閉關修什麼呢？修格魯派一個著名的本尊法，叫「大威德金剛」。

「大威德金剛」，你聽這個名字就知道大威德有無窮的威德、威力。如果大威德大吼一聲，整個六道的妖魔鬼怪衹要聽到這一聲震吼，立刻全身顫抖，頭腦迸裂而死。所以，大威德的威力是很大的。雲登彭措在修行大威德的時候，就要觀想自己變成大威德。開始的時候還不是那麼徹底：這半個腦子想「我是大威德，我是大威德」，那半個腦子想「你根本不是，你根本不是，你就一凡夫，你就一凡夫」，也就是腦子裡面在打架。所以他要慢慢地修。修到最後，腦子裡面那個對抗的力量就沒有了。開始那個對抗的力量是很大的：衹要腦子一想「我是大威德」，馬上就有一個反對的力量告訴他「你根本不是大威德」。但這只是起步的情況，慢慢地「我是大威德」這個力量就滲透到雲登彭措的全身。

雲登彭措晝夜不停地努力，經過一年多時間，終於可以全然接受自己就是大威德了。他就發現自己的頭變成了大威德的頭，身體變成了大威德的身體，眼睛變成了大威德的眼睛，腳也變成了大威德的腳，乃至於整個精神也變成了大威德的精神……他覺得自己越來越大威德化，從外到內、從身到心都是大威德，乃至於呼吸都不是自己在呼吸，而是大威德在呼吸。

有了這樣一種覺受、造詣以後，某一天雲登彭措突然就想：「我的身體已經變成了大威德，我的精神也變成了大威德，我在方方面面都深度地大威德化了。既然如此，那我應該具備大威德的一種能力：一聲震吼，天地震動，百魔腦裂。」想完之後，他就站到洞口對準山洞前面的峽谷，果然發出了一聲震吼！令他振奮的是，他的聲音非常像大威德的吼叫，整個山谷震動了起來。他說「我要再吼一聲」，再吼一聲，山谷更加震動了！他非常興奮，說：「我不僅身體變成了大威德，精神變成了大威德，吼聲也變成了大威德之吼！」他在洞口一聲高似一聲地震吼。從那以後，他就掌握了大威德之吼。開始的時候他把自己嚇了一跳，因爲這種聲音普通人是沒有的，普通人連聽都沒有聽過。他是無意間發現自己擁有了這種非常攝人心魄、震人心魂的大威德之吼。

差不多十年前我見到他的時候，就把他請到我們深圳的東方生命研究院。我們聊天的時候，他還用「大威德之吼」這個名字。我說：「活佛呀，這不叫『大威德之吼』，我們漢地有一個專用名叫『獅子吼』。」他說：「還有一個別的名字呀？」我說：「是的。」他說：「那以後我不叫『大威德之吼』了？」我說：「不叫了，它正式的名字叫『獅子吼』。」他說：「好好好。」從此以後，他轉而叫「獅子吼」了，不再叫「大威德之吼」了。

那麼，雲登彭措的獅子吼不是人類的師父教他的。那他是怎麼會的呢？是大威德金剛這個持明傳給他的，他是典型的通過持明表示傳獲得的獅子吼。因爲大威德金剛是如來，當然是持明者了。

實際上大威德金剛是文殊菩薩的忿怒相，所以大威德就是文殊，文殊就是大威德。我們漢人只聽說有「文殊菩薩」「文殊師利」這樣的寂靜相——不是說「文殊師利」是假的，而是這個寂靜相並不全面。文殊

其實有兩個相：一個是溫和相或曰寂靜相，一個是忿怒相或曰威猛相。溫和相或曰寂靜相就是我們在五台山看到的形象。因爲文殊的道場在漢地五台山，漢地五台山的文殊是他的寂靜相，又叫「慈悲相」。他除了這個相之外，還有另外一個相叫「威猛相」，就是看上去很忿怒的樣子。威猛相的文殊或曰忿怒相的文殊就是大威德金剛。他倆是同一個人，所以大威德之吼就是文殊之吼。

我們習慣上把文殊稱爲「菩薩」，其實文殊不是菩薩，文殊是如來或曰佛。他不僅是佛，而且是七佛之師。這也是文殊最值得炫耀的一個身份：七佛之師文殊。何謂「七佛之師」？就是文殊自己成佛了還不算，他又不斷地教化弟子，這些弟子中有一些傑出的人在他的教化下也陸陸續續成佛了，總共有多少個成佛的呢？有七個弟子在他的教化下陸陸續續成佛，所以他叫「七佛之師」。這七佛中的第七個佛叫作「釋迦牟尼佛」，所以釋迦牟尼佛的上師是文殊，反過來說，文殊是釋迦牟尼佛的根本上師、根本師父。你說文殊是不是佛？當然是佛，不僅他是佛，他有七個弟子也是佛。這麼一個被稱爲「七佛之師」的如來，他的威猛相叫作「大威德金剛」。所以說，大威德之吼就是文殊之吼。

雲登彭措大師天天觀想「我是忿怒文殊，我是威猛文殊」。觀想了一年多以後，他發現自己深度地變成了文殊：不僅身體變成了文殊，精神也變成了文殊，他的精神和文殊的精神合二爲一了，他進入了文殊的智慧世界、精神世界中。因此他就壯著膽子，說：「我試一試，看能不能發出大威德之吼，也就是文殊之吼。」這麼一試，他果然發出了大威德之吼——大威德之吼其實就是獅子吼。

雲登彭措是怎麼會大威德之吼的？是他成就以後，大威德金剛或曰文殊如來這位大持明傳授給他的，所以他獲得獅子吼的方式是持明表示傳。這是目前當今活著的人當中，我所知道的通過持明表示傳而掌握大威德之吼或曰獅子吼的唯一一個人。

那麼，我的獅子吼又是怎麼來的？因爲我們這個學習班叫「獅子吼傳承學習班」，既然是傳承，就要弄清楚這條法脈關係：你們是從我這裡獲得傳承的，那我又是從哪裡獲得傳承的呢？我有必要跟你們做一個和盤交代。前面說了，三種傳承方式分別是形傳、心傳和神傳，按照傳統稱呼則爲補特伽羅口耳傳、持明表示傳和如來密意傳。我是佔上了兩個：既佔了如來密意傳，又佔了持明表示傳。

在很久很久以前——差不多二十年前的時候，我的本尊就開始傳授我獅子吼了。我的本尊就是蓮花生大師。西元 8 世紀，蓮花生大師從印度來到吐蕃——現在的西藏傳播佛法。他傳播的佛法包括小乘佛法和大乘佛法，但重點是金剛乘佛法。他把金剛乘佛法完整地帶到了西藏，從而在西藏開闢了一個新的佛法國度。蓮花生大師也因此被稱爲藏傳金剛乘佛法的開山祖師。獅子吼也是他從印度帶到西藏的。這個話題等講到獅子吼源流的時候再講，現在不是講獅子吼的源流，現在是在講我怎麼獲得獅子吼的。

剛纔說到我的本尊是蓮師——我爲什麼選蓮師爲自己的本尊呢？答：不是我選他的，是他選我的，我沒得選。爲什麼我沒得選？這得從我的前世說起了。

我的前世是吉祥獅子如來，吉祥獅子如來是誰呢？吉祥獅子如來是半個漢人。「吉祥獅子」是他的法名，他的俗家名字是叫宋惠壽，他是隋末唐初人。爲什麼說他是半個漢人呢？因爲吉祥獅子（宋惠壽）的父親是粟特人[①]，吉祥獅子（宋惠壽）的母親是漢人，所以他有一半的漢族血統。雖然父親是粟特人，但粟特人在河西走廊一帶已經被嚴重漢化了，也就是那個時候的粟特人已經是漢人的一支了。因此，從廣義上講，他父親也是漢人；但嚴格講，他父親是粟特人，他母親是地道的漢人。父母結合就生下了宋惠壽，即後來的吉祥獅子。

① 「粟特人原本生活在古代中亞地區，以『善商賈』著稱，是古代陸上絲綢之路貿易的重要承擔者。在長期的經濟和社會交往中，粟特人經河西走廊進入中原地區，不斷從中華文明中汲取養分，逐步建立起華夏認同。唐宋之際，入華粟特人最終完全融入中華民族。」參見杜海：《粟特人如何融入中華民族？》，《歷史評論》2022 年第 6 期。

當時，吉祥獅子先是在漢地完整學習了顯宗經論（包括禪宗），後來到印度去拜大圓滿人間的第二代祖師[①]——妙吉祥友爲師，獲得了妙吉祥友完整的大圓滿傳承。他獲得完整傳承以後，又經過幾十年的苦修，終於得到成就，成了大圓滿人間的第三代祖師。他成就或曰成佛以後，就廣收門徒，他的弟子中有四個傑出者，這四個弟子也都是如來。排在第一位的就是蓮花生大師，所以蓮花生大師是四大弟子之首。四大弟子中，除了蓮花生大師之外，還有一個叫「毗瑪拉密札」，又稱「無垢友」，他是個印度人；另外一個叫「嘉納蘇札」，又稱「智經」，他也是個印度人。我們漢人對智經大師幾乎不瞭解，因爲智經大師是土生土長的印度人，雖然來過漢地五台山追隨吉祥獅子學習過大圓滿，但學成後他是回到印度弘法並圓寂在印度的。所以，印度人知道他，漢人不知道他。四大弟子說了三個，還有一個是藏人，叫「貝若紮納」。這四個人都是公認的經過一生苦修而成佛的人。那麼這四個人中誰的成就最大呢？蓮花生大師。蓮花生大師完整地傳承了吉祥獅子如來所有的大圓滿教法——包括經律論和修行方法，所以他是吉祥獅子如來最傑出的弟子。

那麼，吉祥獅子如來的弟子毗瑪拉密札有一個特點，就是每一百年化身出一個大圓滿的大師來到人間傳授大圓滿，以此方式保證大圓滿法脈不至於在流傳的過程中有所污染和扭曲。也就是他爲了保證大圓滿法脈的純正與清淨，發願每一百年給人間一個化身——這些化身都是藏族人。他每一百年化身出的藏族人一定會成爲大圓滿的一代宗師，從而完成把大圓滿純正地傳承下去這個歷史使命。從唐朝到現在，一千多年來一直如此：每一百年給一個化身到人間傳承大圓滿。

那麼毗瑪拉密札的上師——吉祥獅子如來也有化身到人間，但不是一百年化一次。這是我親自問過的。他不是固定一百年化身一次，他是不定期地化現出來，衹有各種因緣到了他才化身到人間。我問他：「那此時此刻，您在人世間有沒有化身？」他說有。我問：「是漢人還是藏人？」他說是漢人。我又問：「是一個化身，還是幾個化身？」他說：「就一個化身。」「這個化身是誰？我要去拜他爲師。」他就盯著我看，說：「我的化身就是你。」

關於這個話題就不多說了，因爲我們是獅子吼學習班。說實話這個話題太高了，不宜多說。等你們入門以後學得再深一點，我再跟你們說更多的內容吧。這不是我要賣關子，而是這的確太過神奇、太過深奧，如果不到火候就提前跟你們說，你們的信心跟不上來，那會適得其反。瞭解我的人都知道，我是最不賣關子的人，我是最知無不言言無不盡的人。但是這一塊內容實在是太過神奇，你們接受起來得有個過程，剛入門就接受這麼深奧的內容不太合適。我們跳過去吧。

那麼吉祥獅子如來準備化身的時候，就把他的這個化身——我托付給了他的首席大弟子蓮花生大師。所以，我爲什麼選蓮花生大師爲自己的本尊？答：我沒得選。我在沒出生的時候命就定好了——蓮花生大師命中是我的根本本尊。所以，我一出生蓮師就伴隨著我而來，不離我左右。

我很小的時候，蓮師就多次出現在我的夢中，白天就在我身體周圍，一直護持著我到現在。蓮師不僅護持我，也護持我們的事業，包括護持在座的人。因爲在座的人用我們的術語說都屬於我的「眷屬」：我的學生、弟子屬於我的直系眷屬。所以，蓮師不僅護持我，還護持我的所有學生和弟子——在座的不是學生就是弟子，故而在座的也是蓮師的重點呵護对象。這一點大家也需要知道。

幾十年來，蓮師時不時地出現在我面前，出現以後就教授我內容，但每個階段他教授我的內容都是不一樣的：一段時間教授一個內容，一段時間教授一個內容。

現在開始進入正題。十幾年前的那個階段，蓮師可能認爲該傳授我獅子吼了，所以每次我躺在床上準備入睡的時候，我根本不用觀想，蓮師就自然地出現在我的床邊，站在我的床邊，幹什麼呢？就幹一件事：把

① 大圓滿是法身佛普賢王如來傳下來的，經過金剛總持佛➡五方佛➡金剛薩埵佛➡金剛手菩薩，然後傳入人間。大圓滿的人間初祖爲噶絨多傑（極喜金剛）尊者，二祖爲蔣華西寧（妙吉祥友）尊者，三祖爲熙日森哈（吉祥獅子）尊者。熙日森哈（吉祥獅子）將大圓滿傳給毗瑪拉密札（無垢友）、嘉納蘇札（智經）、蓮花生大師和貝若紮納。

獅子吼吼給我聽，蓮師對著我不停地吼了好幾年時間。蓮師的獅子吼真是震天撼地！很慚愧，到現在爲止，我的獅子吼衹是再現了蓮師的獅子吼的十分之一。這是我無顏面對本尊的一個原因。儘管我也做出了很多的努力，但是我沒有辦法完整地把蓮師的獅子吼再現出來。我經過這十幾年的努力，衹能把蓮師展示給我的獅子吼再現出十分之一的程度。還有十分之九目前我展示不出來。爲什麼？因爲我無能呀。以後能不能展示出來？那不知道，也許有可能展示出來，但至少截至目前我展示不出來。爲什麼展示不出來？因爲蓮師那一聲震吼跟大威德之吼的威力是一樣的：一聲震吼，整個三界六道的眾生全部被喚醒，所有的魑魅魍魎全部煙消雲散！衹要一聲就夠了。我吼十聲百聲也達不到，甚至我天天吼也達不到，即使勉強達到，也衹能達到那麼一點效果。我非常想達到，但老是達不到。

十幾年前，蓮花生大師就站在我床邊，一聲一聲地吼，天地震動！那種覺受我無法用語言形容。那種吼聲猶如海浪一般，一浪接著一浪，一聲接著一聲，就這麼一直吼，而且一邊吼一邊跟我說話。蓮師不喊我的名字，蓮師稱呼我爲兒子。他說：「兒子，好好聽著，我給你吼。」說完就開始吼了。他不是吼幾聲，他每次都是吼一個晚上，我都睡醒了，他還在那兒吼。我說：「您不累嗎？」他說不累，說完又接著吼。我說「我要起床了」——每次衹要我這麼一說，蓮師就消失了。第二天晚上，衹要我往床上一躺，頭一挨枕頭，幾乎同時蓮師就出現了，出現了就接著吼。這樣的示範前前後後持續了幾年時間。他在夢中要求我模仿他，我就不斷地模仿，不斷地模仿……我的獅子吼就是這樣獲得的。

因爲蓮師屬於持明大師或曰持明者，蓮師這個持明者傳了我獅子吼，這種傳承就屬於持明表示傳（心傳）。我的獅子吼不僅是通過持明表示傳獲得的，也通過如來密意傳獲得。因爲蓮師除了傳我獅子吼之外，還傳我大手印、大圓滿。大手印、大圓滿是直接喚醒心性的不二大法。我在這幾年的閉關中一直在修行大手印、大圓滿，修行大手印、大圓滿的過程實際就是喚醒心性的過程。那麼隨著心性的不斷喚醒，我的獅子吼又有所提陞——它的廣度、深度、力度、內涵又有了很多質的飛躍。這一部分就不是蓮師傳的，這一部分是伴隨著我心性的逐步彰顯、逐步喚醒自然而來的。那麼，這一部分就屬於如來密意傳的範疇。

因此我是同時佔上了兩種傳承：起步於持明表示傳，深化於如來密意傳。既然這個是獅子吼傳承班，那麼我就有必要給大家做一個完整的解釋：我們的獅子吼起源於哪裡。你們是傳承於我，我又是傳承於哪裡？我是傳承於蓮花生大師。蓮花生大師是我們獅子吼的上一代，你們是我的下一代：我們的傳承目前衹有三代。我的獅子吼源頭是蓮花生大師，我的獅子吼傳承者是你們，我們之間是這樣一個關係。由於我的獅子吼是直接傳承於蓮花生大師，中間沒有其他環節，所以我們的傳承最爲清淨也最短，我們稱這樣的傳承爲「短傳承」。有多短呢？蓮師—我—你們，就這麼短。

傳承越短越好：越短，加持力越強；越短，越沒有污染。如果一個傳承在人世間流傳的時間太長，人世間各種自我、五毒就免不了會摻雜於其中。一代摻雜一點，一代摻雜一點，那樣法脈幾代一傳就污染了，那樣的傳承就稱爲「遠傳承」。我們這種傳承叫作「近傳承」，而且是非常近的近傳承：我們這種傳承是非常難得的。在人世間，如果我們拜師學法能夠獲得一個近傳承，那是非常榮幸的一件事情。現在大家獲得的就是真正意義上的獅子吼的近傳承，所以大家應該爲此感到慶幸，感到高興。

第一個主題大概就講這麼多內容。這個主題叫「傳承方式」，總結起來，獅子吼有三種傳承——形傳、心傳、神傳，這是通俗的稱呼，它們正式的學名分別爲補特伽羅口耳傳、持明表示傳、如來密意傳。我們的獅子吼是三個傳承都具備：我給你們講解，這屬於補特伽羅口耳傳；我們的傳承中又有蓮花生這個持明大師對我們的心傳，這屬於持明表示傳；我講解的過程就是在喚醒大家的心性，這屬於如來密意傳。所以，我們的獅子吼是三個傳承同時具足。這是需要大家知道的。

「獅子吼」在人間的源流

第二個主題是獅子吼在人世間的源流，也就是流傳過程。獅子吼起源於印度——我是指獅子吼在人間的起源。所謂「人間起源」，就是獅子吼作爲一個文明、一個文化在人間的起源。

獅子吼起源於佛家，佛家又來自印度。在佛家釋迦牟尼之前，印度就有獅子吼了。獅子吼更學術化一點的學名叫「梵音唱誦」。梵音唱誦是與印度文明同時起源的——印度文明起源於神話，故梵音唱誦也起源於神話。

其實不僅印度的文明起源於神話，我們中國的文明也起源於神話。中國的上古文明中，諸如什么女媧補天啦，精衛填海啦，夸父逐日啦，都是神話故事。至於裡面到底有多少是真實的，有多少是傳說的，現在已經分不清了，反正就是裹在一起作爲一個神話流傳下來。

中國創世紀的神話是跟盤古有關。傳說，很久很久以前，有一個神的名字叫「盤古」，他在一個類似於雞蛋的混沌圓球中昏昏沉沉地睡覺。一萬八千年之後，有一天他醒來就發現四週一片漆黑，因爲無法忍受黑暗，他就用斧頭把這個雞蛋劈開——清的部分就上升爲天，濁的部分就下降爲地，盤古腳踏著地，頭頂著天，使天地不再混合在一起。天每天增高一丈，地每天增厚一丈，盤古的身體每天也長高一丈……又過了一萬八千年以後，天已經極高，地也已經極厚，再也不會混合到一起了。盤古最終死去，化爲萬事萬物和人類：他的兩只眼睛化爲日月，骨骼化爲山嶽，血液化爲江河，肌肉化爲泥土，鬍鬚頭髮化爲天上的星辰，汗毛化爲地上的花草樹木，寄生在身上的小蟲化爲黎民百姓……天地萬物和人類由此誕生。這就是我們中國的創世神話[①]。

印度也有相關的創世神話。印度的創世神話是這樣說的：印度有一個創造天地的神，但他不叫盤古，他是叫 Shiva——這是梵語，翻譯過來叫「濕婆神」或曰「希瓦神」。希瓦神有一天不知道是出於什麼原因，可能是覺得很無聊吧，他覺得一個人太孤單了，就想創造一些人出來跟他一起玩，這樣才有味道。於是他就決定創造世界和人類出來。

他是通過什麼方式創造的呢？他就是通過一聲震吼的方式創造的。那個時候還沒有天地，也沒有萬物，更沒有人類，他就對著混混沌沌的虛空一聲長嘯，一聲震吼。那一聲震吼就叫 OM，後來 OM 這個音就留了下來。「O——M」，希瓦神就是這麼一聲震吼，天地萬物就在他這一聲震吼中，也就是從他的聲音中化現了出來。這一聲震吼不僅化現出了日月山河，還化現出了人類。所以，在印度的神話中，日月山河和人類都起源於希瓦神。希瓦神就相當於西方《聖經》裡所說的上帝，只不過他是印度的上帝。

希瓦神的這一聲 OM 拉長了就是「O——M——」，縮短了就是「OM」，也就是成了「嗡」。所以，「嗡」是「OM」的短音，其長音是「O——M——」OM 在印度的梵文中是真理的意思。實際上，OM 既是創世紀、創宇宙的聲音——那個創造者，同時又是真理。總而言之，在梵語中 OM 就是真理，真理就是 OM。中國人有句話叫「我熱愛真理，我追求真理」，用印度的話說就是「我熱愛 OM，我追求 OM」。

印度這個創世紀的神話故事很重要——等我具體傳授大家獅子吼的時候，大家就知道它有多麼重要了。對別人來說，它只是一個神話；但對我們來說，它是一個見地，是一個義理，是一個哲學，也是一個具體的修行方法和修行境界，它不是簡單的一個神話。但是，包括現在的印度人在內，幾乎所有人都把希瓦神用 OM 音創造了宇宙看待成一個神話故事，就像我們中國的女媧補天等這樣的神話故事。其實這不是神話，這裡面有無窮的深意。至於到底有什麼深意，我們先按下不說，等具體教你們修煉獅子吼的時候再說。現在的

① 小部分內容摘自唐子恆、時永芬、徐磊編：《中國神話傳說》，山東文藝出版社 2022 年版，第 5—6 頁。

主題是在講獅子吼的源流，也即它的歷史流傳，還沒到說這個神話的深意的時候。總之，獅子吼是起源於這個神話故事。

這個神話故事在印度流傳了多久呢？我們給出的答案是：至少五千年。我們是依據什麼得出獅子吼或曰梵音唱誦、咒語唱誦在印度流傳了五千年以上呢？我們依據的是考古學，所以這是有考古學根據的。

位於印度西北部的巴基斯坦有一條印度河，這是印度的母親河。需要說明一下，巴基斯坦本來就是印度的一部分，1947 年印巴分治後，印度和巴基斯坦才分裂爲兩個國家。我們中華人民共和國是 1949 年成立的，印度比我們早兩年成立，它是 1947 年獨立的。在它獨立的時候，發生了一件非常不幸的事情，就是印度分裂了。我們中國就沒有分裂，但印度分裂了，它是分爲兩個國家，一個叫「巴基斯坦」，一個還叫「印度」。歷史上稱之爲「印巴分治」。其實，在 1947 年之前沒有什麼「印」和「巴」之分，衹有一個印度。也就是說，現在的巴基斯坦就是過去的印度的一部分，它從印度分裂出來到現在，滿打滿算還不到一百年。

現在的印度河不是在印度，而是在巴基斯坦。這很詭異：印度的母親河竟然不在印度。事實上，印度有兩條母親河，就像我們中國有兩條母親河——黃河和長江一樣。印度的兩條母親河，一條是流經現在的巴基斯坦全境的印度河——梵文名叫 Sindhu，另外一條是流經印度的恆河。

最早的印度文明是印度河文明，後來因爲某種原因，這個文明中心才移到恆河兩岸，變成恆河文明。所以說印度文明有兩個歷史階段：早期歷史階段的文明搖籃、文明中心是在印度河流域，後期歷史階段的文明搖籃、文明中心是在恆河流域。那麼恆河文明有沒有繼承印度河文明？是不是把印度河文明拋棄了，在恆河那裡重新開闢了一個文明？現在的印度學者也在爭論：有一些學者認爲恆河文明是印度河文明的延續；有一些學者認爲恆河文明是恆河文明，印度河文明是印度河文明，它們是兩個不同的文明區域。總之學者有爭議。

我在印度德裡大學留學的時候，經常去歷史系、哲學系、語言學院和那些教授們聊天。聊天的時候我就向他們請教：「你們認爲恆河文明跟印度河文明是有關聯，還是沒關聯？」這個問題，問十個人就會有十個答案：你問一個教授，這個教授認爲有關聯；再問另外一個教授，另外一個教授認爲無關聯。他們自己都在爭論不休，我們也得不出更進一步的結論。

話說回來。希瓦神創世紀的神話故事就出現在印度河文明中。現在印度河兩岸已經挖掘出了非常多的城市遺址——不是挖掘出了一個城市遺址，而是挖掘出了幾十上百個大大小小的城市遺址。印度河的上游、中游到下游的兩岸都有城邦遺址，考古學家從 20 世紀初就開始挖掘，到現在都挖掘了上百年了，還沒挖掘完。到底最後會挖掘成什麼樣？不知道。有一點是知道的：考古學家在挖掘這些城邦建築群的時候，發現了很多個印章，這些印章上面既有文字也有圖案，這些文字到現在還沒有被破譯，因爲它是古文字，還破譯不了。但圖案好理解，圖案上有什麼一看就知道——這個圖案是牛、那個圖案是馬，這也不是我們今天要討論的。

我們今天要討論的是什麼呢？這些印章中有一些發掘出來還非常完好，印章上既不是文字，也不是動物圖案，而是一個神在那裡盤腿打坐、進入冥想狀態的樣子。所有的印度考古學家、專家、學者一致公認，印章上是希瓦神在靜坐冥想。經過考古學家測算，這些希瓦神印章擁有超過五千年的歷史。這就雄辯地證明，希瓦神在印度已經誕生了超過五千年的歷史。既然我們推定希瓦神在印度文明史中已經有了五千年以上的歷史，那麼就有理由相信，希瓦神通過 OM 創造世界的神話故事也超過了五千年的歷史。既然希瓦神用 OM 這種聲音創造天地萬物的神話故事有了五千年以上的歷史，那麼獅子吼在印度也就擁有了五千年以上的歷史。我們是這樣一環一環進行合理化推斷的。我們有理由相信獅子吼在印度擁有了五千年以上的歷史，這個理由就是一環扣一環的考古學依據：它證實了獅子吼就是五千年前的希瓦神創造天地的那一聲震吼。這就是獅子吼的起源，獅子吼起源於五千年前的印度文明，並且在後來的五千年裡一直傳承不斷。

我在印度遊學期間去過印度大部分地區，尤其是喜馬拉雅山恆河上游這一片區我去的次數更多，爲什麼呢？因爲這一片區綿延一千多公里，雨水豐沛，森林茂盛，而且是原始森林，裡面的隱士、苦行僧最多，所以我爲了拜師訪友，曾無數次地到這些森林中去尋找他們。由於語言不通，我和他們也沒有多少交流，我純粹是喜歡他們，就是想和他們多待一待。其實我和他們在一起的時候是不說話的，因爲他們說話我聽不懂，我說話他們也聽不懂，我們都是靠打手勢交流的。儘管交流很困難，但他們挺喜歡我，我也挺喜歡他們，我經常和他們一待就是半天一天的。他們平時就住在恆河岸邊，對著恆河、對著茫茫雪山、對著茫茫森林唱誦 OM。但不同的流派唱誦的聲調不一，有的是輕吟——輕聲地吟唱，「O——M，O——M」，有時候還譜成曲調，「O——M，O——M，O——M」，就是這樣唱。有的是大聲地唱誦，反正森林中也沒有什麼人，所以大聲地唱誦，「O——M，O——M」，就是這樣。不管用什麼腔調，唱誦 OM 都是恆河岸邊無以計數的苦行僧們每日必修的功課。

他們是分流派的。不同的流派唱誦的時間不一樣。比如，有的是半夜起來唱，幾個人點起一堆篝火，就在恆河岸邊，或是一塊巨石之上，或是一個沙灘之上，大家圍在一起——有三個算三個，有五個算五個，有十個算十個，總之都圍在一起唱誦。他們一邊唱誦，一邊還拍打著，多少有點節奏，「OM——，OM——，OM——」，就這麼一直唱一直唱。有的則是在太陽升起的時候唱，也就是天濛濛亮的時候就起來了。他們是苦行僧，隨身物品都很少，就是一個碗、一根枴杖，有的還有一身破衣服，有的是赤身裸體連衣服都沒有。而且他們不洗頭也不理髮，頭髮卷在一起，遠看像辮子，細看不是辮子，是頭髮稀裡糊塗地粘在一塊，粘出了幾個條條，有的都拖到地上了。所以他們起床很容易，一骨碌就爬起來了，不存在像我們一樣還要疊被子或收拾什麼的。他們一骨碌爬起來後就來到河邊，伴隨著日出（如果是冬天還要點上篝火，夏天就不用點篝火了）開始唱誦。不同的流派所唱的曲調也不同：有的舒緩，有的抒情，有的急迫，有的虔誠，有的高亢……總之他們就開始念 OM，一念就是兩三個小時，就這麼念，就這麼念，這是指早晨的情況。晚上也是如此，他們把念誦 OM 叫作早晚功課，晚上伴隨著日落他們就聚在一起繼續念。

我問他們：「這樣的儀式、方式持續多久了？」「記不清了，估計五千年了吧」，他們都是這樣回答我的。所以他們也搞不清有多長時間了，他們是通過口耳相傳把這種唱誦傳承下來的。這種唱誦從印度文明初期開始流傳，一直流傳到現在活著的苦行僧這裡，他們也搞不清多少年了，反正籠籠統統地知道有幾千年了。也就是，印度的苦行僧們幾千年來一直過著幾乎不變的生活方式和修行方式：在恆河岸邊，點上篝火，圍坐在一起，不斷重複地念誦著那個創造萬物的聲音——OM。

OM 流傳到了佛家這裡以後，釋迦牟尼以及他之後的如來和菩薩們又在 OM 的基礎上，把咒語或曰真言進行演化了，而且演化得越來越複雜化。具體說，就是先把聲音短化，由「OM」變成「嗡」，然後在「嗡」的基礎上又演化出「啊」和「吽」，這樣就演變出了「嗡啊吽」。所以「嗡」是母音，然後從這個母音中又演化出「啊」和「吽」兩個子音，合在一起就是「嗡啊吽」。後來又從「嗡啊吽」中演變出更多的、更詳細的、更具體的空行母音，也即所謂的咒語。比如六字真言「嗡嘛呢唄咪吽」，文殊心咒「嗡啊喇巴札那諦」，以及綠度母心咒、白度母心咒等等，總之越演化越多。較長的一個咒語是百字明[①]，百字明由一百個字組成，這就把咒語更進一步地詳細化和具體化了。

無論是六字真言、八字真言、十字真言，還是百字真言，都是從「嗡啊吽」中演變而來，因此所有的真言都是有出處的，都是有根據的。這些真言通通屬於空行文、空行語，而所有的空行語都來自心性，心性本身就內含著一個豐富而成熟的語言體系、聲音體系。我們經常說漢語很成熟，或者說梵語很成熟，那要看跟誰比。如果拿漢語比英語，漢語是很成熟，但這是在人世間的語種裡比較而言。要是問這個世界上什麼樣的

① 《無垢懺悔續》中說：「百字明是一切善逝的智慧精華，能夠淨除所有的失戒與分別念的罪障，稱爲一切懺悔之王。」有一百個字，故名「百字明」。參見希阿榮博堪布：《寂靜之道》，世界圖書出版公司北京公司 2012 年版，第 205 頁。

語種最成熟、最圓滿，那必是空行文或空行語無疑。空行語纔是這個世界上最圓滿、最原始、最成熟的語言——無論跟什麼語言比較，都在其形容詞前面帶個「最」字就行了。但空行語不是普通人所能掌握的，衹有心性喚醒的人才會同時伴隨著空行語。

過去中國老百姓有一個籠統的說法叫「天語」，就是指天的語言。其實「天語」就是空行語、空行文：所有的咒音都是空行語或空行文。第一個空行文是什麼？第一個空行文就是「OM」，縮短了是「嗡」。那麼從「嗡」中演化出來的「嗡啊吽」「嗡嘛呢唄咪吽」「嗡班雜薩埵吽」等所有的咒語都是空行文。它們都是有清晰的出處的，其出處是心性，是生命。心性以語言的形式呈現就叫空行文，心性以顏色的形式呈現就叫美，心性以道德的形式呈現就叫良知……總之它有不同的呈現形式。現在我們不是在談儒家，不是在談良知，而是在談心性以聲音、音調、音律、語言的形式呈現，這種呈現就叫「獅子吼」，就叫「梵音唱誦」，簡稱「梵音」。

縱觀整個印度文明發展史，無論是在佛家之前，還是到了佛家這裡，空行文都是用獨特的聲音唱誦出來的，不是用普通聲音唱誦的。這種獨特的聲音我們稱之爲「獅子吼」。獅子吼要求盡可能地使用深沉的聲音——俗話說的「丹田音」來唱誦，就是從很深的地方發出這種聲音。它不是用普通的嗓音來唱，因爲普通的嗓音唱出來的梵音或者叫空行文效果不佳，事倍功半。要想讓這種聲音事半功倍地發揮效力，那就非得用一種獨特的方式唱誦才可以，這種獨特的方式就是聲音要低沉渾厚，即俗稱的「獅子吼」。「嗡——啊——吽」，「嗡嘛呢唄咪吽」，衹有用這種方式唱誦，效果才會事半功倍。如果用常人的聲音「嗡嘛呢唄咪吽」，也不能說沒有效果，而是效果會大打折扣，衹能有一點效果。

現在社會上都是用普通的聲音唱誦，因爲這種獨特的發音已經失傳了，大家衹能用常人的聲音念「嗡嘛呢唄咪吽、嗡嘛呢唄咪吽、嗡嘛呢唄咪吽、嗡嘛呢唄咪吽」，用這種方式唱誦，效果大爲降低。因爲效果大爲降低，導致人們對空行文、空行語這種源於般若智慧、源於心性的語言——而且是唯一一種源於心性的語言的威力和效果，也大爲懷疑。也就是，現在的人已經不相信咒語的力量了。他們是對的，因爲現在的咒語就是沒有力量，沒有力量的原因是念誦方式有問題——沒有用獅子吼的方式念誦，所以效果大爲降低。效果大爲降低就導致普通人不再相信咒語了，認爲咒語就是沒有效果，或者說效果很小，小到可以忽略不計。要知道，在過去咒語的威力是很大的，但是現在大家沒有把咒語的威力發揮出來，因爲念誦的方式有問題。

打個比方，現在的中藥效果也很差，爲什麼呢？因爲那些中藥都是用大棚種出來的，所以藥效大爲降低。過去的中醫都是背著背簍上山採藥的：他們有一半的時間都是在山裡採藥的，因爲藥材都是直接從深山老林中采來的，所以過去中藥的效果都很好。現在的中藥爲什麼沒有效果？因爲現在的中藥不是從深山老林中採來的，而是在大棚裡種出來的，所以藥效就降低了。藥效降低等於說中藥無效，中藥無效人們就不相信中醫了，說中醫都是騙人的。事實上中醫沒有騙人，是大棚裡的中藥騙了人。同理，咒語也沒有騙人，是大家沒有用獨特的發音方式念誦咒語，導致咒語的效果像大棚裡的中藥一樣降低了。效果降低不是別的原因，是發音方式的原因。

印度的佛教誕生以後，釋迦牟尼對待真言的態度、咒語的態度、空行文的態度，是有一個前後變動的過程的。在釋迦牟尼成佛的早期，即他成佛以後開始傳授小乘佛法的早期，他一再明確地對弟子強調不准許念誦咒語，這是明文規定，而且不止一次這樣規定，是很多次都這樣規定。等到了傳授大乘佛法的時候，尤其是到了傳授密乘（金剛乘）佛法的時候，他的態度發生了一百八十度的轉變：不僅允許弟子念誦咒語，而且還鼓勵弟子念誦咒語。由於他是佛，所以他從自己的心性中取出了很多非常有效的咒語，主動傳授給了弟子。

在傳授大乘和金剛乘的時期，咒語在修行中的比重逐步增加。尤其到了金剛乘以後，咒語在修行中的比重更是達到了壓倒性的優勢，成了核心修行方法。所以，金剛乘還有一個別名叫「真言乘」——「真言」指的就是咒語。由此可見，金剛乘（大乘晚期佛教）中的咒語有多麼重要了，都重要到成了金剛乘別名的程度。

到了金剛乘以後，由於咒語的比重空前增加，佛弟子晝夜不停地持誦各種咒語，這就面臨著一個如何科學有效地持誦的問題，也就是所謂的獅子吼的問題。祇有用獅子吼這種發音方式來持誦纔是最佳的誦咒方式。因此，釋迦牟尼不僅給弟子們傳授了從他心性中取出來的一個又一個心咒，還鼓勵文殊、觀音等菩薩也多多地給弟子們傳授各自的心咒，同時還鼓勵大家用最正確的方式——獅子吼的方式來念誦心咒。如此，心咒以及念誦心咒的獅子吼就一并在金剛乘中流傳了下來。

那麼集金剛乘之大成於一身的代表人物是蓮花生大師，蓮花生大師當然精通各種心咒了——蓮花生大師還有一個別名叫「密咒大師」。從這個別名上就能知道，他是一位集天下密咒於一身的大師，換言之，他是一位精通各種咒語，也即精通空行文、空行語、空行密語的如來。他把金剛乘帶到雪域西藏的同時，自然就把密咒帶了過來，包括把念誦密咒的獅子吼這種唱誦方式也帶了過來。

這裡面有很多曲折，因爲蓮師在西藏傳法並不是一帆風順的。當時的西藏並沒有並到中國的版圖來，它是一個獨立的國家，叫「吐蕃國」或「吐蕃帝國」。吐蕃帝國在蓮師入藏那個時候正是鼎盛時期。邀請蓮花生入藏傳法的國王是赤松德讚。但吐蕃國不叫「國王」而是叫「讚普」，當時吐蕃國的讚普（國王）就是赤松德讚。赤松德讚迎請蓮師入藏後，經歷了一段曲折的歷史，才讓佛法在西藏生根。這就涉及西藏的本土文化問題了。

西藏的本土文化叫作「苯教」——它不僅是一個文化，也是一個宗教，這是合乎人類文化的規律的。縱觀人類各大文化體系，除了儒家之外，其他所有的文化體系都是宗教體系。反過來說，所有的宗教體系都不是簡單的宗教體系或信仰體系，宗教體系就是文化體系、文明體系。像基督教文明就是如此，基督教文明不是一個簡單的信仰上帝的宗教，這個宗教裡面還含著哲學、藝術、美學、歷史等等，所以它是一個文明體系或者說文明體。中國的道家文化也是這樣，道家文化絕不僅僅是一個信仰鬼神的宗教這麼簡單，它除了有信仰鬼神這一塊內容之外，還包含著太多的東西——整個中華文明，除了儒家之外的其他文明都被道家一股腦兒地繼承了下來，一直傳承到現在。道家就像個百寶箱一樣，裡面什麼都有：從最原始的畫符唸咒等巫術，到後來的老莊這個人類最高級的文明呈現方式，全部都有。總而言之，最低的和最高的、最原始的和最開明的、最雜亂的和最體系的，道家裡面都有。所以，過去的任何一個宗教都不是一個純粹的宗教，而是一個文明體、文化體。

苯教也是如此，苯教是一個土生土長的雪域高原的文化體。雪域高原就這麼一個文化，它不像漢地除了有儒家文化，還有道家文化，以及其他幾個主要的文化支系。雪域高原這一特殊的地理環境就孕育出了一個文化體系——苯教。苯教也是一個非常高級的文化體系，它和道家有很多相似之處。它也是一個很駁雜的文化體，從最原始的巫術、迷信、薩滿[①]，到最高級的大手印、大圓滿它全都有。那麼，在蓮花生大師來到西藏之前，它就是統領西藏思想文化的唯一存在。

蓮花生大師把佛法帶到西藏的時候，對於苯教而言，佛法就是一個外來文明。這個外來文明和本土文明即苯教發生了激烈的衝突。這個衝突的具體表現是什麼呢？信奉苯教的大臣們聯名數次上書給赤松德讚王，要求赤松德讚王把這個叫蓮花生的人驅逐回印度。但是，赤松德讚王非常信任蓮花生大師，因爲他本人就拜了蓮花生大師爲師。有一天他爲了此事愁眉苦臉地去見蓮師，蓮師說：「大王，何故如此憂愁鬱悶呢？」赤松德讚王說：「最近發生了一件事情，我不知道怎麼解決。」蓮師說：「說來聽聽，看我能不能替大王分

① 「薩滿」指跳神作法的巫師，通俗地說，指能夠與善惡神靈溝通且能夠治病的人。

憂。」他說：「這事跟您也有關係，有幾個大臣一再一再地要求我把您驅逐回印度。但我是您的弟子，您是我親自邀請來的，我怎麼可能又把您驅逐回去呢？再說我又是您的弟子，還要跟您修行佛法呢！如果我把您驅逐了，我跟誰學佛法呀？但是，我又不能罷免那些功德巍巍的大臣，他們爲吐蕃帝國立下了汗馬功勞；我也不能驅逐您。這弄得我左右爲難，我就是爲了此事而憂愁的。」蓮師說：「大王莫愁，我有辦法。某月某日，您把他們召集起來，召開一場辯論大會。您做主持，我親自出面做反方，這些大臣做正方，我要用有禮有節的方式辯倒他們，以堵住他們的嘴，讓佛法在西藏進一步地傳播。」赤松德讚王說：「此法甚妙！」意思就是：「我正不知道怎麼解決呢！這個辦法太好了！」於是他就頒發聖旨，讓所有苯教的大師們都前來，包括那些支持苯教的學富五車的大臣們都一同前來跟蓮師辯論，並承諾：「你們當中衹要有一個人能夠把蓮花生大師辯倒，我就把蓮花生大師驅逐回印度。如果你們失敗了，我也同樣把你們流放到邊疆。總之誰失敗我就流放誰。」

到了約定日期，赤松德讚命令在一個廣場上搭了一個很高的檯子，雙方開始了盛大的辯論。苯教推薦了一些代表人物也即大師上場，大師裡面又分爲兩類，一類是思想文化的集大成者，一類是在山洞裡修得很好的實修大師，總之苯教把大師們都聚集來了。開始是義理很好的苯教大師要跟蓮師辯論義理，赤松德讚王很想知道：到底是苯教義理更勝一籌，還是佛教義理更勝一籌？經過一番辯論，苯教大師全部敗北而去，蓮師獲勝。苯教眼看義理這一塊辯不過蓮師了，又有人提議比試神通，看誰的神通更勝一籌。蓮師說：「可以，都給我放馬過來！」有一個苯教大師還挺像豬八戒，爲什麼呢？他能變身高，他往那兒一站，說：「你看好了！」他慢慢地就開始變高，一會兒就長得頭朝天、腳踩地——好像《西遊記》裡的豬八戒也有這麼一個場景。蓮師說：「你還能長嗎？」他說：「我已經這麼高了，不需要再長了。你有本事能長得比我高呀？」蓮師也開始長，一直長長長，最後長得比他還高，赤松德讚王說蓮師勝。之後又比穿牆功夫，看誰穿得更好，苯教大師也穿不過蓮師……無論比什麼，苯教大師都比不過蓮師。

最後一個項目是比咒語，怎麼比呢？就是把一些活著的小動物拉到會場，苯教的巫師說：「我有一個咒語，能夠很快把這些動物咒死。大王，還有大夥兒請看著，我要施展我的咒語啦！」說完巫師就對著這一群一群可憐的小動物開始念動苯教的咒語，念著念著，這些動物就陸陸續續地死去了。他說：「我的咒語成了！」蓮師說：「殺生不算本事，把它們再弄活過來才算本事，你可不可以做到這樣？」巫師說：「那我不會，我只會把活的弄死，至於弄死以後再把它們弄活，這個本事我師父沒教我，所以我不會。」蓮師說：「我會，我能夠讓它們起死回生。」蓮師就念動咒語，把這些動物都復活了。

當時念誦的咒語是什麼呢？獅子吼。蓮師的獅子吼雖是一個人在念，但聽起來像是千萬人在念，整個天空和大地充滿了難以計數的聲音——衹是聽起來有那麼多人在跟蓮師一起念誦真言，其實你看不到有蓮師以外的人在念誦真言。那麼，在念動真言過程中，這些動物就陸陸續續地起死回生，爬起來又跑了。這是蓮花生大師跟當地的本土宗教——苯教在比試神通的時候，首次展示了獅子吼起死回生的威力。這個事蹟被記錄到了吐蕃國的歷史[①]中，也被記載到了中國大唐的歷史中。中國大唐的使者正好去吐蕃國進行國事訪問（出使吐蕃國），正好參加了這一場大會，回去以後就把這件事情記錄了下來，現在在《唐史》中還能找到。

從那以後，蓮花生大師就把獅子吼傳給了他的西藏弟子們。至於具體傳給了哪些人，現在已經無史籍可考，衹是籠統地傳了下來，一代一代地傳。中間有很多細節我們現在都難以考證了。目前能夠追溯到的是西元 15 世紀的時候，獅子吼又迎來了一個新的歷史時期和發展時期。那麼蓮師是西元 8 世紀的人，從 8 世紀到 15 世紀中間又隔了好幾百年，在這幾百年中，獅子吼在雪域高原是怎麼傳播的？我們已經沒有辦法考證了，由於語言和各方面的障礙，目前還不是很清楚。

① 在《賢者喜宴・吐蕃史》以及蓮花生大師各版本的傳記中，對佛教與苯教之間的鬥爭都有闡述，衹是各版本所說的都不太一樣。

總之，能夠追溯到的是到了 15 世紀的時候，獅子吼又迎來了一次大發展，這個大發展的契機是什麼呢？西藏最後一個流派——格魯派的創始人宗喀巴大師被尊爲文殊的化身，他的獅子吼（山崩之音和海潮轟鳴之音）就是本尊在禪定中教會他的，之後他大力提倡弟子們使用獅子吼來念誦經文和咒語。

值得一說的是，宗喀巴大師有一個助理弟子——不僅負責照顧宗喀巴大師的飲食起居，也是一個高僧，修行得很好。有一天早晨起來，他慌慌張張地去見宗喀巴大師。他說：「上師，之前好幾個晚上我都做了同一個夢，特別清晰。夢是這樣的：我到陰曹地府見到了閻羅王，閻羅王說話和念誦咒語的聲音真是震撼六道、摧毀三界，威力大到不敢想像。我聽到以後，非常虔誠地向他請教怎麼發音。他則不厭其煩地教我發音，一連教了我好幾個晚上，所以我貌似睡了幾個晚上，其實沒睡，我是跟著閻羅王學那種震撼人心的聲音是怎麼發出來的。他這幾個晚上一遍一遍地教我，直到昨晚才把我教會了。醒來後，我認爲這是一件大事，所以就趕緊前來向您匯報。」宗喀巴大師一聽非常高興，說：「你不是學會了嗎？你給我吼一吼，讓我聽一聽。」他就把昨天晚上在夢中學會的發音開始吼了出來，一聽就是獅子吼，聲音確實很震撼。當場宗喀巴大師就說：「以後你就擔任領經師，每天大家唸經的時候，由你來領著念。不光是唸經，經裡也含著一些咒語，你也用這種聲音念誦，我看看效果如何。」這個弟子就如法而行，宗喀巴聽了後，認爲用這種方式來念誦咒語以及領經，效果都非常好。因此他就要求：「從此以後，我們格魯派的弟子無論在任何地方，無論是一個人，還是一群人，都要用這種聲音來領經、唱經、誦咒。」這種聲音當時不叫「獅子吼」，而是叫「閻王之吼」，因爲它來自閻王，所以叫「閻王之吼」。

爲什麼宗喀巴非常偏愛這個聲音呢？我跟大家講一下其中的淵源，大家就明白了。在格魯派中，閻王不是閻王，閻王是大威德的化身，而大威德是文殊的化身，而宗喀巴又是文殊的化身，所以他們是一家子：閻王、大威德、文殊、宗喀巴這四個是一個，一個是四個。宗喀巴非常喜歡閻王之吼，他自己也跟著這個弟子學閻王之吼。由於宗喀巴當時已經是得道高僧——那個時候他已經是十地大菩薩了，根基非常好，所以他跟著弟子稍一學習就掌握了閻王之吼。到他本人開法會的時候，也用這種閻王之吼的獨特發音講法。在他的親自示範與倡導下，獅子吼迎來了又一個發展高峰期。

宗喀巴之後，宗喀巴的大弟子協繞僧格以及協繞僧格的弟子袞噶頓珠，一前一後成立了格魯派內部兩個最高學府，一個叫「下密院」，一個叫「上密院」。上密院、下密院從成立之初就是格魯派內部的兩個最高學府，一直持續到現在還是，但是現在它們的影響力已經大爲降低了。它們影響力最大的時候就是剛成立的時候，一直持續了將近四百年。在這四百年中，上密院和下密院始終保持著千百高僧在學習，畢業了就被派送到各個地方去建立寺廟、主持寺廟。如果不是從上密院或下密院畢業的人，是不可以主持寺廟、不可以傳播佛法的。反過來說，他們要想傳播佛法、主持寺廟，前提是必須進入上密院或下密院長期學習受教。那麼上密院、下密院在持續鼎盛三四百年之久的這一階段裡，一直嚴格恪守宗喀巴的教規，尤其是恪守宗喀巴關於唱誦必須用獅子吼這一教規，因此培養出了一大批會獅子吼的領經師。這些人出來後最主要的職責或曰職業，就是回到自己的寺廟當領經師。因此「獅子吼」跟「領經師」幾乎是同義詞，至少在格魯派是這樣的。

到了西元 17 世紀，也就是上密院、下密院已經誕生兩三百年的時候，有一個非常偉大的人物降生了，他就是拉卜楞寺的創始人——嘉木樣大師（1648—1721）。嘉木樣大師被稱爲「第二宗喀巴」，僅聽這個名字，你就知道嘉木樣大師在格魯派中的地位有多麼重要了。當年他就是出生在拉卜楞寺那一片區的，長大後到了二十一歲時他就從家鄉到拉薩的哲蚌寺學習顯宗（小乘和大乘）義理，學了八年後因成績優異被批准到下密院學習金剛乘佛法，四年後從下密院畢業。三十三歲的他已經把哲蚌寺和下密院所有的課程全部精通，並且把每一個細節都做到極致，所以他是格魯派的集大成者。同時，嘉木樣大師跟他的祖師宗喀巴大師一樣，也非常注重領經師這種獨特的唱誦方式，即獅子吼。他本人學會了獅子吼之後，也用獅子吼音來領經、誦咒。西

元 1709 年，晚年的他學成歸鄉，回到家鄉後他仿著上密院和下密院在甘肅地區創立了一個集上密院與下密院之大成的最高學府——拉卜楞寺。

拉卜楞寺有幾個大殿，其中一個殿就叫「獅子吼殿」：它從建立之初就叫獅子吼殿，一直到現在還是這麼叫。獅子吼殿是用來幹什麼的呢？它是用來集中培訓獅子吼傳人的。由於拉卜楞寺的創始人嘉木樣大師極度重視獅子吼，因此帶出了一大批獅子吼的弟子，就這樣獅子吼又找到了一個新的傳承中心——拉卜楞寺。無巧不巧的是，嘉木樣大師把獅子吼帶到拉卜楞寺不久，不知道什麼原因，獅子吼在上密院和下密院失傳了。

上密院就是現在的小昭寺。我在拉薩期間無數次去過小昭寺，問裡面的僧人們：「現在會獅子吼嗎？」他們一臉茫然：「獅子吼是什麼東西？」都不知道了。不僅上密院沒有了，下密院也沒有獅子吼了。也就是獅子吼的中心已經由格魯派的代表性寺廟轉移到了拉卜楞寺。拉薩的上密院、下密院，以及色拉寺、哲蚌寺、甘丹寺這幾個寺廟，在之前的幾百年裡一直是獅子吼的傳承中心、獅子吼大師輩出的地方。到了近兩三百年，特別是近兩百年，這幾個寺廟全部沒有獅子吼了，獅子吼都集中到甘肅的拉卜楞寺以及拉卜楞寺周邊一些不起眼的小寺中。爲什麼獅子吼在拉卜楞寺周邊的小寺廟中存在呢？是因爲偶爾有個別人在拉卜楞寺學會了獅子吼，回到自己寺廟後成了領經師。但是他們學得都不是太徹底。還有附近的一些苯教寺廟也有幾個會獅子吼的人，但都不是太突出，都不是太地道，都不是太正宗——衹是聲音低沉雄渾一點而已。正宗的獅子吼無疑還是在拉卜楞寺——他們的獅子吼是有驗證標準的（下文會提到獅子吼練成的幾個標準）。

我剛回國的那幾年去過好多次拉卜楞寺，我是爲了考察獅子吼的現狀而去的。那個時候我每一年都去一次拉卜楞寺（多的時候是一年兩次），持續了三四年時間，那麼我所瞭解到的獅子吼的情況是什麼呢？上一代的獅子吼還是很好的，依然有兩三個人從獅子吼殿中被培養了出來——這些傳人都是經過選拔的。

獅子吼殿是怎麼選拔人才的呢？拉卜楞寺是總寺，周圍還有幾百個大大小小的分寺或曰子寺分佈在整個甘肅南部、內蒙古西部以及青海的大部分地區。這些分寺、子寺的年輕僧人都集中到拉卜楞寺去學習，所以拉卜楞寺是那一片區的最高學府。平均下來，每年都有一百到幾百個五歲到八歲的小和尚到那裡去培訓。他們按年齡段分成好幾個學院，比如說少兒學院、成人學院等等。獅子吼殿就是在少兒班中選拔人才的，怎麼選拔呢？就是看一個孩子的嗓音好不好，如果嗓音雄渾深厚，就選這樣的孩子加以培養。他們也不是見一個孩子就培養一個孩子的，而是通過選拔的才會培養：每個孩子都到會獅子吼的上師面前隨便念誦幾句咒語，讓上師聽聽孩子的先天條件如何，從中選出先天條件優良的孩子。一般來講，幾百個孩子中衹能選出一兩個，最多不超過五六個，大部分都是兩三個。

選拔出來之後，獅子吼大師就把這幾個孩子帶在身邊開始訓練。也不是所有的孩子都能訓練出來，有的孩子在過程中出於種種原因就被淘汰了。被淘汰的原因有時候不一定是獅子吼本身的原因，有可能是其他原因，比如說孩子的人品不好呀，或過於貪玩呀，總之就被淘汰了。最後能剩下兩三個被訓練出來就不錯了。

他們是怎麼訓練的呢？我考察的結果是這樣的：拉卜楞寺旁邊緊挨著一條小溪，這條小溪叫「夏河」，他們每天早晨天還沒亮或天濛濛亮的時候就起床來到小溪邊，在小溪岸邊站著，有時候是蹲著，然後對著小溪的水面吼。可見他們是很辛苦的。如果冬天水面結冰了，他們就到旁邊大一點的湖練習，因爲那個湖不太容易結冰，或者說結了薄冰他們還可以把冰打碎，然後就對著水面開始吼。他們練習的方式特別簡單粗暴，就是對著水面「啊，啊，啊」這麼吼。但我不是這樣訓練你們的，我是說別人的訓練過程，你們不會受這樣的苦。他們那裡的冬天是很冷的，要先把冰打開，再對著水面吼。光是打冰這個環節就夠他們受的了——你們把這個環節都否定，我是在介紹別人怎麼訓練獅子吼的。總之他們就那樣吼。

一般吼上兩三年以後——注意是「兩三年」，也就是孩子差不多在五到七歲之間開始訓練，訓練到八到十歲的時候，就開始見效果了。怎麼見的呢？總共分爲幾步。

第一步，微風吹來，湖面上或河面上就會泛起浪花（但浪花不大，因爲是微風吹拂的），他們「O——M——」一吼，那個聲波就非常像一根無形的竹竿在浪尖上橫掃過去，「O——M——」，又掃一下，「O——M——」，又掃一下……達到這個水平還衹是第一步。

第二步，站在一步遠，對著一群蠟燭「O——M——」一吼，蠟燭就抖動幾下，「O——M——」一吼，蠟燭又抖動幾下，「O——M——」一吼，蠟燭就被吹滅了，這是第二步。

第三步，那就很厲害了，達到第三步就成了，「成了」是什麼意思呢？就是正式開始領經了，他們在大殿裡領經的時候用的就是獅子吼的聲音。「嗡嘛呢唄咪吽」一吼，大殿那些柱子就開始抖動，人坐在地上都能感覺到大地在抖動。最重要的一個體現是，他們在大殿裡給上師獻曼紮，手端著曼紮盤從領經師旁邊經過，如果恰巧遇到領經師用獅子吼念誦咒語，那個曼紮盤裡的青稞就會劇烈抖動，並騰空跳躍起來——不是一顆兩顆如此，而是表面上的青稞全部像舞蹈一樣地跳躍起來。如果不是獻曼紮，領經師一旦用獅子吼唱誦，大殿裡的柱子、房梁包括整個大殿都震動起來，每個人都感覺到身心在震動！這就是獅子吼的威力。

我去的時候，很想見到能夠把青稞吼得跳起來的領經師，我打聽了一輪以後，對方說有，把我高興壞了！因爲我是帶著攝影師去的，我說：「太好了！這一次我非要拍攝下來不可。」經過一番交涉以後，對方說領經師不能來，但可以派弟子前來，我說弟子能來也行。經過很多的曲折（這些曲折就不細說了）以後，我終於見到了這個獅子吼領經師的弟子，現在這個弟子也是拉卜楞寺的一個領經師。我把我的意圖跟他說：「我是來考察獅子吼的。聽說獅子吼已經失傳了，僅有的幾個傳人也都慢慢地老去，如果再不搶救就遲了，我是抱著這麼一種緊迫感和使命感前來冒昧地打擾你們，希望你們給我介紹一下拉卜楞寺的獅子吼是怎麼回事。」他說：「你說的這個人的確有，我小時候跟著上師練習獅子吼，我的上師就能夠做到一吼就像竹竿一樣地把浪尖掃掉，他的獅子吼的威力是很大的。他每一次唱誦獅子吼的時候，整個大殿就像地震一樣地抖動起來。這些都是我們幾十年來每天都親身經歷的事情，不是偶爾經歷，是每天都經歷。」我說：「像您上師這樣的人還在不在世？」他說：「在世呢，但是他得了腦血栓，躺在床上下不來了。」我說：「不是還有幾個會獅子吼的嗎？」他說：「另外幾個這兩年也陸陸續續地圓寂了，衹有我的上師還沒圓寂，但是他離圓寂也不遠了。」我說：「那您會不會？」他說：「我學了個半吊子，只會一點。」我說：「會一點也行啊，請您給我吼一下，我錄個音。」他說：「錄音就算了，因爲我吼得實在不行。」最後，在我的一再堅持下，他也沒同意錄音。我說：「我們就不堅持錄音了，但還是請您吼一下。」

他在我的反覆請求下，終於不情願地吼了幾聲。那就不是獅子吼，只是比通常的聲音稍微粗獷了一點。我大失所望，大失所望。從那以後，我再也不去拉卜楞寺了。我本來是想把拉卜楞寺的獅子吼好好地拍攝拍攝、採訪採訪、報道報道的。當我瞭解到這些情況以後，非常失望，紀錄片也拍不成了。也就是說，拉卜楞寺的獅子吼絕傳了，當代會獅子吼的傳人在拉卜楞寺再也找不到了，它就是在我們這一代消失的，實在是對不起先祖先烈呀，至少我當時是這麼認爲的。

我爲此沮喪了兩三年，但我還是不死心，沒事就上網搜索搜索。輾轉又讓我發現了一個人會獅子吼，就是前面說的雲登彭措大師。當時我衹是網上搜索到有這麼一個人，但具體他在哪兒，怎麼聯繫，這些信息完全沒有。又經過百般搜索，真應了那句老話叫「功夫不負有心人」——你衹要有心，一定能夠得償所願。2015 年我終於聯繫上了他，聯繫上他我可高興了，趕緊把他請到我們當時的研究院（位於深圳）去，他也很高興。

我對他的獅子吼很感興趣，我把他請過去以後就向他請教：「您的獅子吼是怎麼回事？」他就跟我說了他獲得獅子吼的過程，也就是前面所說的，他說自己是在閉關的時候獲得的大威德之吼。我說：「那不叫

『大威德之吼』，我們漢地有一個統一的名字叫『獅子吼』。它還有個學名叫『梵音唱誦』。」他也是第一次聽說，所以露出驚訝的神色：「這傢伙叫『梵音唱誦』啊？」

他的漢語不是很好，只會簡單的幾句，所以他帶了個翻譯過來。因爲大威德的形像是個水牛頭，身上還有十幾雙手、十幾雙腳。那個翻譯在譯到這個名字的時候相當搞笑，翻譯把它譯成了「牛吼」，我好一陣思考：「這個『牛吼』是什麼吼？」之後我突然明白了過來，我說：「是不是大威德？」翻譯說：「對對對，那就叫『大威德』。」我說：「它叫大威德之吼——其實也不叫大威德之吼，而是叫獅子吼。」從那以後，雲登彭措才改過來，對外宣稱是獅子吼。

我還問他：「您有沒有把獅子吼錄音下來呢？要是沒有錄音，我給您錄音。」他說：「我錄了，在廣州我有幾個弟子，他們很熱心，已經安排我去錄了音，錄完了之後他們還要配上音樂傳到網上去。但不知道怎麼回事，這錄音都錄了兩三年了，也沒有搞出來。」我說：「您能不能把那個錄音給我，讓我來配音？」他說：「我去跟那幾個弟子說說，要是他們搞不了，我就把那個錄音拷貝給你，讓你來接著做。」我說：「好吧，您去問問。」這一問就問了一年，一年以後才給我回話說他們搞不了。然後我請活佛把錄音拷貝到 U 盤裡全部給到我，我就找了我的弟子馮果給它配上了音。配上音之後，我們徵求了雲登彭措大師的意見，他同意由我們上傳到網絡。所以，你們現在在網上能夠搜到兩種獅子吼，一種是我的獅子吼，一種是雲登彭措大師的獅子吼。雲登彭措大師的獅子吼也是我製作的，我的獅子吼就更是我製作的。

雲登彭措是四川川西雅江縣境內的紮嘎寺的活佛。他只會獅子吼，他的漢語並不好，加上他是藏族人，現代科技這些東西他操作不了。因爲他操作不了，就由我們來替他操作，把他的獅子吼製作出來上傳到網絡，爲人類留下了這麼一個震撼人心的獅子吼音——除了留下我的獅子吼之外，還留下了他的獅子吼。

當代活著的會獅子吼的人，據我所知，衹有三個人。我是一個，我找到的雲登彭措大師是一個——我們都是在國內，所以國內衹有兩個；還有一個是在印度，他是個出家高僧，名字很簡單，就叫「紮西喇嘛」。他是個藏人，但現在常年生活在印度，據我所知，他很可能不會再回國內了，他應該永遠留在印度了。

有一次我回印度朝聖——那個時候我已經從德裡大學畢業回國了，但是後來我又帶著幾個弟子去朝聖了。當時我們到了菩提伽耶（梵語叫 Bodhgaya，翻譯成漢語是菩提伽耶）——釋迦牟尼在菩提樹下悟道的地方。那個地方有一個著名的塔叫「正覺大塔」（又稱「大覺塔」「大覺寺」「大菩提寺」），正覺大塔緊挨著菩提樹，它就在菩提樹的兩根樹杈之間，所以它們是交融在一起的。我們先去的是正覺大塔，大塔裡面有個石室房間供奉著一個釋迦牟尼佛，那個佛非常重要，叫作「等身佛」——跟大昭寺供奉的是同一個等身佛。因爲地球上只有三個釋迦牟尼的等身佛，那裡就有一個，所以說很珍貴。我們是先去拜那個等身佛的。

我拜了等身佛剛從正覺大塔出來，準備繞過塔去朝拜菩提樹以及菩提樹下的金剛座——還沒轉過去，耳朵就聽到了一個震撼的唸經聲，有人用渾厚的聲音在念誦經文！我說這是獅子吼！我沒有思想準備，因爲我是去朝聖的，沒想到在那裡能聽到獅子吼，所以我快步轉過去看看是怎麼回事。一轉過去就發現地上坐著一兩百僧人，他們正在舉行一場法會。發出獅子吼音的那個人是領經師，他正用獅子吼音領著大家在誦經。我仔細一看，他長著一個典型的藏人相，後來我纔知道他是紮西喇嘛。也就是說，我與紮西喇嘛有過一面之緣，我認識他，但他不認識我，我是在菩提樹下見到他的，緣起很好。

大家可能沒見過紮西喇嘛這個人，但是幾乎一定聽過他的聲音。最早在網絡上傳用獅子吼唱誦的六字大明咒的人就是紮西喇嘛，現在網上還能搜到那個聲音——特別渾厚，「嗡嘛呢唄咪吽，嗡嘛呢唄咪吽」，差不多是這樣。總之，最早把獅子吼傳到網上，讓世人能夠聽到這種曠世之音、千古聖音的人不是我，也不是雲登彭措，反倒是紮西喇嘛。他當時就上傳了一首六字大明咒，還配上了一些吹長號的畫面，這些畫面都特別精美，配音配得也還挺不錯。它在網上已經至少有十五年的歷史了，那個時候我還沒回國呢，他就已經把

獅子吼傳上去了，所以說他傳得早。我的獅子吼和雲登彭措的獅子吼是在七八年前（2017 年前後）才陸陸續續傳到網上的。這樣在網上能夠搜到的就這三人的獅子吼音：一個是印度的紮西喇嘛，一個是國內的雲登彭措和我。

至於紮西喇嘛是怎麼獲得獅子吼的，至今是個謎（附錄有介紹，其傳承爲格魯派傳承）。由於語言不通，我和他僅僅是一面之緣，因爲當時他們在召開一個非常嚴肅的法會，我又不好前去跟他交談，所以我和他至今沒有正式地交流過，不知道他的獅子吼是怎麼來的。我的獅子吼傳承已經跟大家說了，雲登彭措的獅子吼也跟大家說了，我們兩人的獅子吼都是沒有人間師承的。至於紮西喇嘛有沒有人間的師承，他的上師還活沒活著，這些消息由於語言和國籍的原因，我完全不知道。這就是目前獅子吼的現狀。

接下來跟大家介紹一下獅子吼非遺申請的情況。目前，獅子吼已經申請了四川甘孜藏族自治州的非遺，下一步有望在 2025 年或 2026 年把四川省的省級非遺申請下來。其中的來龍去脈前面已經說過了，這裡不再重複講。總之，我們有足夠的信心，獅子吼一定能成爲國家級非遺，甚至世界級非遺。但是大家要耐心等待，現在還不行，心急吃不了熱豆腐。現在是跟大家交個底，讓大家瞭解一下，我們正在學習的獅子吼的情況。

還有一個問題要跟大家說，我潘麟是目前爲止，全人類唯一一個不僅會獅子吼，而且會教別人獅子吼的人。紮西喇嘛會不會教別人，咱們先不說。國內會獅子吼的人，除了我之外，另外一個就是雲登彭措大師。雲登彭措大師沒有方法，沒有技術，不會教別人獅子吼。也就是大威德讓他會了獅子吼，他衹是會了，只知其然，不知其所以然。衹有我不僅知其然，更知其所以然：我不僅把自己訓練會了，還有方法把你們也訓練會。這在目前全人類之中，據我所知衹有我一個。這不是什麼光榮，這是一種不幸。「衹有我一個會」意味著什麼？意味著這個神聖的聲音就要絕傳了，都要絕傳了，有什麼值得高興的？不值得高興。我並沒有從這件事情上覺得自己高人一等，這件事情給我帶來的是悲哀。今天我們舉行獅子吼傳承學習班，是爲了讓更多的人會。你們先學會，以後再教別人學會，讓這一擁有五千年歷史的曠世絕學能夠後繼有人，能夠四海開花，這才是我希望的。獨樂樂不如眾樂樂，萬一哪一天我們走了，如果你們再不會，獅子吼就永遠絕傳了。所以，「衹有我一個會」這句話從我嘴裡說出來不是高興，而是悲傷。我們要結束這樣的歷史：結束衹有我會而別人都不會的歷史。

獅子吼不是我個人的，獅子吼是全人類的。獅子吼源於心性，源於佛性，源於般若，它當然不是我個人的，它衹是呈現在我身上，反過來說，我衹是獅子吼的一個載體、一個傳人，所以我衹有使用權，沒有擁有權。它不是我個人的私有財產，它是瀰散於天地之間、生命之中的本有之音，即與生俱來之聖音（空行語或曰空行文）。人人皆有佛性（心性），人人皆有獅子吼，因爲佛性中就有獅子吼。衹要一個人有佛性，他就有獅子吼——至少是潛在的有。所以，獅子吼每個人都有，不存在「你有他有而我沒有」的情況。大家很幸運，至少還有我一人掌握著獅子吼的訓練技術，可以把大家訓練會。

何謂「音聲法門」

獅子吼是一個音聲法門，它屬於佛家八萬四千法門之一。所有的法門理論上講，都可以讓我們獲得生命的終極覺醒，都可以讓我們成爲聖人，獅子吼也不例外。

人類對聲音的內涵和本質的探索，是與人類文明同時開始的。因此人們對聲音的好奇由來已久，不僅東方如此，西方也如此；不僅印度如此，中國也如此。故而以儒家、道家爲代表的中國文化，對聲音有著自己獨特的理解和探索。印度的婆羅門教（後來的印度教），以及從婆羅門教中脫穎而出的佛教、耆那教、錫克教等等，對聲音也都有自己獨特的理解和探索。還有近現代的蘇菲主義——伊斯蘭教（我們中國人叫「回教」，但是它正式的名字叫「伊斯蘭教」）的密宗也如此。伊斯蘭文明在近現代出現了一支伊斯蘭教的「密宗」，但是他們不稱自己爲「密宗」，而稱爲「蘇菲主義」，不過站在佛家的立場或道家的立場，蘇菲主義相當於伊斯蘭教的密宗。那麼在蘇菲主義中也有大量的關於聲音的來源和內涵的探索。

我們先說一下儒家對聲音的理解。儒家把聲音或者叫「音聲」分爲三個階段。

第一個階段，叫作「聲」。什麼叫「聲」呢？它跟前面講的聲音第一個來源——「物理聲」是同一個意思。比如敲桌子的聲音，動物聲帶發出的聲音，各種物體振動發出來的聲音，這些通通都屬於聲。聲就是聲，它沒有什麼好壞之分，它就是人耳聽到的一種在空氣中振動的聲波。說你發出聲了，是指你發出響聲來了。

第二個階段，叫作「音」，它比聲高一個層次。那什麼叫「音」呢？音就是優美的聲音、好聽的聲音、有韻律的聲音。我們現在所說的音樂就屬於音。它爲什麼叫「音樂」呢？因爲它不是簡單的、機械的聲了，它在聲的基礎上昇華了：它帶有一些韻律，能給人帶來美感，帶來舒服的感覺；還能傳達某種信息，引發人情感上的愉悅。聲沒有這樣的功能，聲就是簡單的、機械的聲波振動，比如天上打雷的聲音、風吹的聲音、水流的聲音等等，它們都只是聲。那麼音必須帶有一些韻律，能夠給人帶來情感上的愉悅與享受，給人帶來一些舒適的感受，所以叫「音樂」。

第三個階段，是比音更高的階段，叫作「樂」。樂來自心性，不同於聲和音。聲衹是簡單的聲波振動，是物理聲。音相當於我們下午講的氣機鼓蕩之聲。而儒家所說的樂，指的是從心性中發出來的，含有良知內涵、道德內涵的一種聲音。

因此，聲音有這麼三個階段。最高的階段發自心性，這樣一種聲音稱爲「樂」。達不到這個層次，而衹能帶來感官上的愉快的，叫作「音」。連感官上的愉快都談不上的，只是最機械、最簡單、最粗俗的聲音——比如敲桌子發出的聲音，「梆梆梆」，這就是「聲」。所以，聲帶不來愉快，帶不來情感，它衹是簡單的聲波振動。而音不一樣，音帶有氣機鼓蕩之聲，它是有韻律的。所以中醫就提出來「五音療法」，叫「五音配五臟」，或「五音配五行」[①]。你哪個臟器有病了，中醫就找到與你這個臟器有關的、相應的音（音樂）給你聽，你聽了這樣的音樂，就很有助於你這個臟器的疾病的好轉或痊癒。音樂與臟器能引起共鳴，從而消除疾病，所以我們中國自古以來都有音樂療法。這個「音」就相當於前面所講的聲音的第二個來源——氣機鼓蕩。聲音的第三個來源就相當於「樂」。

---

① 五聲音階爲我國古代音律，五音按音高順序排列爲：宮（gōng）、商（shāng）、角（jué）、徵（zhǐ）、羽（yǔ）。五個音相當於現代簡譜中的 1、2、3、5、6。五音是以宮音爲標準音，按照「三分損益法」定出來的，司馬遷在《史記》卷二十五《律書第三》中對此有介紹。
根據《黃帝內經・素問・陰陽應像大論篇第五》可歸納出五臟與五行、五音、五情緒的關係：「肝屬木，在音爲角，在志爲怒；心屬火，在音爲徵，在志爲喜；脾屬土，在音爲宮，在志爲思；肺屬金，在音爲商，在志爲悲；腎屬水，在音爲羽，在志爲恐。」參見解偉主編：《成人聲樂教程：聲樂教學實踐曲集》，上海音樂學院出版社 2022 年版，第 18 頁。
《察病指南・聽聲驗病訣》雲：「肝應角，其聲悲而和雅；心應徵，其聲雄而清明；脾應宮，其聲慢而緩大；肺應商，其聲促而清冷；腎應羽，其聲沉而細長。」參見〔宋〕施發：《察病指南》卷下《聽聲驗病訣》。
《詞源・五音相生》云：「宮屬土，君之象，爲信，徵所生。」「商屬金，臣之象，爲義，宮所生。」「角屬木，民之象，爲仁，羽所生。」「徵屬火，事之象，爲禮，角所生。」「羽屬水，物之象，爲智，商所生。」〔宋〕張炎：《詞源》捲上，見唐圭璋編《詞話叢編》，中華書局 1986 年版，第 239 頁。

周公（周公就是咱們關中的人）曾經「制禮作樂」，所以後來很多人就說周公是個音樂大師，其實不是的。周公製作的樂比普通的音樂要高得多，周公不是一個簡單意義上的音樂家或音樂理論家，他比我們現在的音樂家和音樂理論家要高得多。周公是明心見性的人，他是見到心性、明白生命內涵的人，所以周公是聖人。作爲聖人，他所要製定的是源於心性又能引導我們回歸心性的樂，也衹有樂纔是源於心性並引導我們回歸心性的。樂在廣義上當然也屬於語言、聲音、音樂的範疇，但是它的內涵遠遠不是通常意義上的音樂，尤其不是西方那種衹能用來娛樂耳目的音樂，絕非如此。周公制禮作樂作的是「樂」，它源於周公的心性。我們接受了這樣的樂，就能夠很好地喚醒心性，也衹有源於心性的樂，才能夠很好地喚醒我們的心性。其實樂和我們前面講的來自心性的空行文、空行語、空行真言，完全是同一個檔次的東西。

那麼中印兩種呈現方式中，更高明的是哪一種呢？更高明者是中國的樂。印度把源於心性的空行文、空行語、空行真言，以咒語、咒音和獅子吼唱誦的形式呈現出來，這是印度文化獨有的呈現方式、表達方式。中國文化從周公開始就系統地把所要表達的心性內涵，以音樂、舞蹈、詩歌的方式呈現出來，乃至於以禮的方式呈現出來。禮是什麼呢？禮是一種建立在五倫之上的行爲和道德規範，以及相應的儀式、儀典。周公通過這種規範、儀式、儀典的方式把所要表達的心性內涵呈現了出來。這是我們中國文化的呈現方式。那麼相比較於印度肇始於上古文明伴隨著心性的彰顯而來的那種獨有的空行文、空行語、空行真言的呈現方式，我們中國人的這種音樂、舞蹈、詩歌、禮儀的呈現方式，更完備，更人性化，更有可操作性，更普適於老百姓：印度人的呈現方式只適合於部分修行人，而中國人的呈現方式普適於老百姓，普適於各階層的人。從這一點講，我們中國人對心性的理解、處理、表達、彰顯、落實的方式遠勝於印度人。

但可惜的是，周公制禮作樂的禮和樂到了春秋末期——周朝立國六百年以後就崩壞了，所以有一個詞叫「禮崩樂壞」，我們中國的禮和樂從此就失傳了。中國禮樂的最後一個傳人是孔子。孔子是從周公的禮樂中真正喚醒了心性的，他是通過周公的禮和樂這兩種表達心性、承載心性、落實心性的方式，或曰通過禮和樂這兩種相輔相成的心性承載體系，而明心見性，明白生命的內涵，成爲禮樂的集大成者。可以說，源於周公的禮樂在孔子那裡結了一個碩果。

孔子是周公真正的傳承人。孔子把周公的禮學得最好，他是禮的集大成者，深通禮之三昧，深通禮之奧義。孔子不僅傳承了禮，同時也傳承了樂。他對樂的內涵、樂的精神、樂的最高境界、樂的呈現方式等完全通達，反過來說，透過樂呈現出來的仁愛、慈悲、智慧，以及心性的其他內涵如自在性、自足性、自發性、自然性、自明性、自由性等等，在他那裡全部獲得了很好的彰顯。所以，孔子是周公禮體系和樂體系真正的傳承人，是真正通過禮體系和樂體系回歸心性、彰顯心性而成爲聖人的人，是禮樂的集大成者。但孔子之後，禮失傳了，樂也失傳了。孔子是透過禮樂喚醒心性而成聖的最後一人，從他之後就是真正的禮崩樂壞，禮就崩塌了，樂就壞掉了、終止了，我們後人再也不能通過禮樂而成聖，不能通過禮樂而成佛了。這是很遺憾的！

孔子之後，我們後人對音樂的理解和領悟節節敗退。我們先從樂退回到音——衹是娛樂耳目的音樂，也就是現在意義上的音樂，衹是用來娛樂耳目罷了。但最近這幾十年來，我們連音這個陣地也沒有很好地守住，也就是連娛樂耳目的水平也守不住了，節節敗退，敗退到只剩下一堆噪聲，所謂的「音樂」幾乎都是一堆噪聲——處於聲這一層次。現在我們想找一個比較好的音樂幾乎都找不到了。什麼叫「好的音樂」呢？一聽這個音樂，心就能靜下來，一聽就氣血順暢、心情舒展，本來還鬱悶著生氣著，聽了之後負面情緒一掃而光，代之而起的是積極、健康、向上、光明的情緒……但是，這樣的音樂在當代已經十分罕見了。現在的音樂幾乎都是一些噪聲，越聽我們越煩躁，越聽越氣血倒流、氣息紊亂，越聽負面情緒越接踵而至，本來我們還沒有多少負面情緒，但是聽了那些所謂的流行歌曲、流行音樂，越聽越是心浮氣躁，思維混亂，情緒不好……

也就是說，最近幾十年來，尤其是改革開放以後，我們連音也沒守住，更進一步地倒退到了聲，現在聽到的幾乎都是噪聲，我們就陷在一堆噪聲之中，這就是我們的現狀。

我們什麼時候能夠再恢復到樂？我看很難。像古代的《廣陵散》[①]呀，《梅花三弄》[②]呀，這些都是音層面的代表性曲目。在孔子之後，連音這個層面中的傑出作品、傑出代表都已經很罕見了，樂這個層面的作品就更是沒有了。孔子之後既沒有樂理了，也沒有樂道了，也沒有樂法了，也沒有樂境了，更沒有樂果了。樂的果是成爲聖人——通過在樂中沉浸一番，人是可以成聖的。

給你們播放的那個講學視頻《生命美學》，裡面就比較詳細地講到了通過樂可以實現美的覺醒，從而實現生命的覺醒。現在全人類都丟失了音樂這個終極的功能和價值，再也沒有人知道通過音樂是可以成聖的，也沒有人相信通過音樂是可以成聖的。事實上，通過音樂的覺醒可以實現美的覺醒，通過美的覺醒可以實現生命的覺醒，實現了生命的覺醒就實現了成佛成聖。但是，這樣一個因果關係再也沒有人知道了。現在的音樂演奏者都只是樂器的演奏者，沒有人知道音樂的終極功能和價值，他們一生都在從事文藝工作，但一輩子都不知道通過音樂可以實現生命的覺醒。拉個二胡竟然能拉成佛？彈個古箏竟然能彈成聖？他們從來不知道，也從來不相信，因此也就從來沒有人能夠通過音樂而成佛成聖。當然也沒有人能夠告訴他們音樂的宗旨、音樂的終極境界，以及通過音樂成佛成聖的途徑和方法——如何沉浸於音樂之中，如何在音樂中喚醒美的覺醒，從而又通過美的覺醒實現生命的覺醒。所以，音樂的終極境界以及通過音樂成聖的途徑通通都沒有了。

但現在沒有不代表古代沒有。在周朝的時候，周朝幾代開國國君（周文王、周武王等）以及開國元勳周公等對這一切都是非常清楚的。也就是說，我們中國文明是非常早熟的文明，在周朝那個時候就明確地製定了一個非常完備的禮樂體系——通過禮制、音樂而實現生命覺醒的體系。當然禮樂的製定是有前提條件的，儒家有一個概念十分重要，就是「唯有聖王才能制禮作樂」[③]。這個概念非常重要！

衹有聖王才能制禮作樂，也就是衹有聖王才能製定禮體系，創造音樂體系。爲什麼衹有聖王才能制禮作樂？「聖王」指的是在王位上的聖人。因爲聖王既有其位，又有其德，所以能夠制禮作樂。「有其德」指的就是聖人，衹有聖人的心性才是覺醒的，才是圓滿的，而衹有在覺醒和圓滿的心性中，他們所創造出來的禮制和音樂才飽含著佛性，飽含著喚醒別人心性的力量。

這種喚醒別人心性的力量，在佛家被稱爲「加持力」。衹有聖人創造出來的音樂，才具有這樣的加持力。衹有聖人才能喚醒別人的心性，衹有覺醒者才能喚醒別人的心性。也就是你永遠給不了你沒有的東西。如果你自己的心性都沒有覺醒，你就不可能覺醒別人的心性。因爲聖人的心性是覺醒的，他們具有喚醒別人心性的能力，所以聖人製定出來的音樂、創作出來的樂曲，才具有極強的喚醒力、加持力。在此前提下，我們一聽聖人的音樂，馬上就能接收到透過音樂撲面而來的加持力，有了這樣的加持力，我們的心性才能被喚醒，我們才能進一步地成佛成聖。

所以衹有聖王才能制禮作樂，普通人創造出來的音樂衹是噪聲，最多是到達音這個層面的比較和諧一點的音樂而已，不可能是真正的樂。禮樂必須源自聖人。聖人製定的禮、製定的舞蹈、製作的各種樂器、製定的各種有韻律的音樂等等，都可以用來喚醒心性。

---

① 《廣陵散》，「廣陵」是揚州的古稱，「散」是操，引樂曲的意思。《廣陵散》又名《廣陵止息》，有人認爲就是《聶政刺韓傀曲》。它是中國古代十大名曲之一，全曲貫注一種憤慨不屈的浩然之氣，是我國現存古琴曲中唯一的具有戈矛殺伐戰鬥氣氛的樂曲。魏晉琴家嵇康善彈此曲，秘不授人，後遭讒被害，刑前仍從容索琴彈奏此曲，並慨然長嘆：「《廣陵散》於今絕矣！」《史記》卷八十六《刺客列傳第二十六》中記載了聶政的事蹟。

② 《梅花三弄》，又名《梅花引》《梅花曲》《玉妃引》，相傳原本是晉朝桓伊所作的一首笛曲，後來改編爲古琴曲。琴曲的樂譜最早見於西元 1425 年的《神奇秘譜》。全曲共分十段，兩大部分。樂曲通過梅花的潔白芬芳和耐寒等特徵，借物抒懷，來歌頌具有高尚節操的人。「三弄」是指以泛聲演奏主調，並以同樣曲調在不同徽位上重複三次，這種反覆的處理旨在突顯梅花在寒風中次第綻放的英姿、不屈不撓的個性和節節向上的氣概。

③ 《中庸》第二十八章云：「非天子不議禮，不制度，不考文。今天下，車同軌，書同文，行同倫。雖有其位，苟無其德，不敢作禮樂焉。雖有其德，苟無其位，亦不敢作禮樂焉。」參見潘麟：《〈中庸〉心要》，江西人民出版社 2021 年版，第 395—399 頁。

我們中華民族是有過完備的通過音聲法門成聖之體系的。它的主要創始人就是周公，並一直傳到了孔子這裡。孔子本人就是從禮和樂這兩種體系中走進心性、彰顯心性而成聖的。孔子成聖以後，又試圖把禮的內涵和樂的內涵傳遞出來，但可惜他沒有很好地傳遞下來。因此，孔子是中國的音聲法門的最後一個集大成者，最後一個通過禮樂成聖的聖人。

孔子之後，樂失傳了，只剩下了音。那麼到了近現代，尤其是「五四」之後，西學東漸，我們連音也失傳了。像《廣陵散》這樣一些音層面的代表性曲目都失傳了，很多傳統的美好音樂、經典音樂都失傳了（也許曲譜還在，但已經沒有人能彈出那個境界了）。尤其是改革開放以後，或者說「文革」以後，這半個世紀以來，我們國人所能享受到的都是聲這個層面的。所以我們很不幸，但這就是事實。

很多人一生都沒有聽過正兒八經的音，更是終其一生都沒有機會聽到樂。我在世間也沒有聽到過樂，我也衹是在禪定中偶爾能聽到一點點上古時期我們中國古聖先賢們創作出來的那些音樂。那些音樂之美，真是無法形容，讓人十分陶醉。但是我聽到的也衹是樂的一些片段，很完整、很連貫的樂我也沒有聽到過。我算是好的，因爲我還有點禪定功夫，能夠聽到一點樂。普通人連這一點禪定功夫也沒有，他們是何其不幸，一生都沒有機會聽到孔子、周公等聖人們創作出來的這些真正的樂。

這些樂等同於印度文明中所說的空行語、空行文、空行音，非常震撼，非常優美！一聽到這些樂，立即產生非常美妙的感覺，那種感覺可以用一個詞來形容，叫「醍醐灌頂」。別的詞找不著了，就是這個詞「醍醐灌頂」，如飲甘露，身心被深度喚醒，非常美妙！但是這種樂現在都丟失了。我們就是希望通過獅子吼看看能不能勉強地再現一些樂的內涵，如果我們再不搶救和再現，那麼樂就永久性地失傳了。

上面我們講到了儒家對聲音的探索，因爲儒家某種意義上等同於中華文明，所以也可以說是中華文明對聲音的探索。儒家（中華文明）把聲音分爲聲、音、樂三個層次。聲、音、樂三個層次和我們前面說的印度文化中的物理聲、氣機聲和心性聲差不多相對應，衹是稱呼不同。我們也提到了道家對聲音也有探索，它主要集中在莊子的《南華經》（又名《莊子》）這部經典中。它最有代表性的概念就是人籟、地籟、天籟（《莊子・齊物論》），我們前面講的時候也提到了一些。那麼「人籟」就相當於儒家的「聲」這個層次，「地籟」相當於儒家的「音」這個層次，「天籟」相當於儒家的「樂」這個層次。它們正好也對應上了。

所以，東方聖人，西方聖人，此心同，此理同[①]。儒家、佛家、道家這三家在過去溝通交流並不多，尤其是儒道兩家和佛家之間隔著一座喜馬拉雅山，並沒有互通聲息，雙方都不知道對方的存在：孔子、老子並不知道印度有一個釋迦牟尼的存在，釋迦牟尼也不知道東方有一個孔子和一個老子存在。他們在互不通聲息的情況下，對聲音的理解卻不謀而合。偶然中有必然，這就證明聲音在客觀上的確分成了這麼幾個層次。如果不是客觀上分成這幾個層次，那麼這些互不通聲息的聖人，爲什麼會不約而同地都探索到了聲音存在三個層次？人籟、地籟、天籟，這是道家的三層，正好對應著儒家的聲、音、樂，又正好對應著印度佛家的物理聲、氣機聲、心性聲。這就是東方聖人，西方聖人，此心同，此理同。

佛家對聲音的探索最有代表性、最體系化的就是佛法的晚期。整個佛法分爲三期，即早期小乘佛法、中期大乘佛法、晚期金剛乘佛法，其中金剛乘佛法又簡稱爲「密宗」。那麼，佛家對聲音或曰音聲的探索成果主要集中在晚期的金剛乘中。金剛乘雖然起源於印度，但現在的印度已經沒有密宗了，因爲一千多年前全部都被移植到了青藏高原，也就是被移植到了我國。我國是集三乘佛法於一身——在雲貴高原有小乘佛法，在中原地區有大乘佛法，在青藏高原有金剛乘佛法。所以，釋迦牟尼創立的三個時期的佛法（簡稱「三期佛法」），最後全部移植到了中國，在中國得到了生根發芽，繁衍生息。三乘當中，當數金剛乘對聲音的探索

① 《陸九淵集》卷三十六《年譜》云：「宇宙便是吾心，吾心即是宇宙。東海有聖人出焉，此心同也，此理同也。西海有聖人出焉，此心同也，此理同也。南海、北海有聖人出焉，此心同也，此理同也。千百世之上至千百世之下，有聖人出焉，此心此理，亦莫不同也。」參見〔宋〕陸九淵著，鍾哲點校：《陸九淵集》，中華書局 1980 年版，第 483 頁。

最成體系，最爲完備，無論是從義理上看，還是從具體方法上看，都是最爲系統完備的。佛家對聲音的理解，前面已經說了，它是把聲音分成了最表面的物理聲音，更深層的氣機聲音，以及再深一層的來自心性的聲音，在這裡就不多說了。

這就是人類文明，尤其是東方文明對聲音的內涵和本質的探索情況。人類對聲音的探索過程中，逐漸形成了音聲法門：通過沉浸於心性的聲音而獲得究竟覺醒；獲得究竟覺醒以後，又從心性中流露出更多、更深、更廣、更豐富、更複雜的音樂、韻律、聲音來，更加豐富了音聲法門。關於聲音的探索就介紹到這裡，接下來正式介紹獅子吼的情況。

「獅子吼」四層境界

「獅子吼」是俗稱，梵文中的正式名稱叫「梵音唱誦」，簡稱爲「梵音」。梵音唱誦又分爲四個層次。

第一個層次，叫「雲雷音」。這種聲音好像是從天上傳來的（比如雷聲就是從天上傳來的），或者是從雲彩深處傳來的，因此叫「雲雷音」。雲雷音的特點，從它的名稱上就能反映出來：第一是深沉，像雷聲就很深沉；第二是悠遠，感覺它是從雲彩外面或云彩深處傳來的，很悠遠。衹要是這樣深沉悠遠的唱誦，統稱爲「雲雷音」。

總結起來，雲雷音有這幾個特點：一是雲雷音一定要深沉悠遠：要麼是深沉，要麼是悠遠，要麼是深沉和悠遠兼具，不管怎麼唱，聲音都一定要具備深沉悠遠的特點。二是聲音要乾淨，不要混雜、沙啞，混雜、沙啞違背了雲雷音的特點。三是要做到讓人一聽，心情馬上展開，馬上把聽者帶到一種置身於草原上、雪山上的意境，就是要有一種很強的代入感。我不是有一首《綠度母心咒》的唱誦嗎？那就是典型的雲雷音，「嗡達咧都達咧，都咧梭哈——；嗡達咧都達咧，都咧梭哈——」四是唱誦雲雷音的時候，需要對氣息有一個很好的掌控，氣息掌控不好，是出不了這種雲雷音的。這就需要對氣息進行長期訓練，訓練久了，才能自如掌握氣息。五是唱誦的時候，心要高度寧靜，心不寧靜是唱不出來這個調調的，必須很安靜很安靜才可以。

最好能去喜馬拉雅山待個三年，我帶著你們每天早晨在山林之中訓練，白雲就像一條條薄薄的絲帶一樣，在樹與樹之間穿梭或遊蕩，我們置身在白雲中，白霧就在身邊遊蕩。我們在那個環境中唱誦，別有一番滋味！「嗡達咧都達咧，都咧瑪瑪——阿——優——，布涅嘉納布迭古汝梭哈。」大概就是這樣子。

具體到個人，每個人都有自己獨特的聲音，每個人都要找到自己聲音的特點，別人是別人，你是你。歌手也是這樣，身爲一名歌手，如果他連自己聲音的特色都找不到，都發揮不出來，那他就不配當一名歌手。儘管我們不是歌手，但是也要強調對自己獨特聲音的挖掘與發現。每個人都有獨一無二的嗓音，就像每個人的指紋都是獨有的一樣，我們每個人的聲音也是獨一無二的。因此每個人都要找到自己最核心的聲音，把那個聲音找到並發揮出來，它就是我們獨有的個性，也是我們最有魅力的地方，衹要把它發揮出來就可以了。

所有的學習都起源於模仿，終結於個性、終結於獨立。起步的時候你可以模仿師父，但是到最後，你要找到自己獨有的發音方式。師父這樣發音只代表師父的，你不要永遠地模仿他。開始時要模仿師父，但最終你是要找到自己的聲音的。所有人都是天才音樂家，再重複一遍，所有人都是天才音樂家。這就叫「天生我材必有用」[①]，音樂方面也是這樣。每個人都要找到自己的聲音，你不要自慚形穢，覺得自己的聲音不如別人，自己的聲音怎麼樣怎麼樣。那是因爲你不瞭解自己，就像「人人皆有佛性，因有佛性皆可成佛」一樣，人人皆有獨一無二的有別於他人的嗓音與聲線，你要找到自己獨有的嗓音與聲線。但是它不好找，你要慢慢去找，找到以後把它發揮出來，那就是你獨有的聲音。梵音唱誦的第一個層次、第一個階段「雲雷音」就說到這裡。

第二個層次，叫「獅子吼」。因爲它發出來的聲音像雄獅震吼，因此叫「獅子吼」。訓練獅子吼有一個前提——先把雲雷音訓練好，衹有把雲雷音唱誦到了差不多的程度，在這個基礎上再去訓練獅子吼纔是合適的。一開始上來就直接訓練獅子吼並不合適，還是要先訓練一段時間的雲雷音，也就是不斷地哼唱，等什麼時候哼唱到對氣息掌控、發聲技巧等基本技能都較爲熟悉以後，再去訓練獅子吼，才是最合適的次第。

所以，剛開始的時候還是要拿出一段時間來哼唱雲雷音，在哼唱的過程中，逐漸掌握氣息和發聲技巧。你就這麼哼，「嗡——」，先從鼻尖發音；「嗡——」，然後從鼻尖逐漸過渡到最深的嗓子；「嗡——」，

① 語出李白《將進酒》：「人生得意須盡歡，莫使金樽空對月。天生我材必有用，千金散盡還復來。」參見〔唐〕李白：《李白詩選》（大中華文庫，漢英對照，許淵沖英譯），湖南人民出版社 2007 年版，第 80 頁。

從鼻尖一直過渡到嗓子，不斷地練習。這些都是要慢慢訓練的，不是一蹴而就的。「嗡——，嗡——」，不斷地這樣訓練，嘗試在不同部位發聲——鼻音、舌音、唇音、淺嗓音、深嗓音、共鳴音，不斷地去找那個感覺。這個東西屬於經驗智慧，沒有什麼好辦法，就是要不斷地訓練，不斷地去找感覺。

當雲雷音掌握得比較好了，有了一定的基礎，下一步就是訓練獅子吼了。獅子吼的發音就像雄獅震吼一樣，「嗡——」，這就是獅子吼。獅子吼需要有很多細微的變化，這也是要慢慢地去訓練，自己去尋找感覺。它也有不同部位的發音，比如淺嗓音、深嗓音等。淺嗓音是「嗡——」，深嗓音是「O——M——」，它是從最深處即俗稱的「丹田」發音的。這就叫「獅子吼」。

我現在是講梵音唱誦這個音聲法門的四層境界，讓大家對梵音唱誦有一個整體的瞭解，還沒有具體教大家獅子吼，後面我再教大家怎麼練習獅子吼。「O——M——」，這就是獅子吼。

第三個層次，叫「海潮音」。聽這個名字就知道，它像海潮到來的聲音，因此叫「海潮音」。具體什麼是海潮音呢？在獅子吼的基礎上，一個獅子吼變成了若干個獅子吼，其實是一個人在吼，但聽起來像是一群人在吼，這就叫「海潮音」。「海潮」就是從四面八方如潮水一般地湧來。我給大家示範一下：「嗡嘛呢唄咪吽，嗡嘛呢唄咪吽——」我的海潮音還不是太清楚，但多少有一點。如果再進一步地訓練，那種一群獅子在吼的聽覺感受會更明顯。但現在我衹是初步達到了海潮音，還有很大的成長空間，或者說我還可以做得更好。

爲什麼還可以做得更好呢？因爲我聽過蓮師的海潮音，太震撼了！蓮師的海潮音雖然衹是一個蓮師在那裡唱誦，但是讓我們感覺到像是千百個蓮師在唱誦，天上地下左邊右邊前邊後邊全是蓮師在異口同聲唱誦：「嗡嘛呢唄咪吽，嗡嘛呢唄咪吽，嗡啊吽班雜古汝貝瑪悉地吽，嗡啊吽班雜古汝貝瑪悉地吽，嗡啊吽。」感覺到它從四面八方像潮水一樣湧過來，所以叫「海潮音」。它其實就是由單調的一個獅子吼，變成了十個、一百個、一千個、一萬個獅子在吼。蓮師是可以做到的，因爲我無數次地聽到過蓮師這種海潮音，感覺就是千千萬萬個蓮師、千千萬萬個佛菩薩一起在唱誦各種咒音或曰空行文。那種場面無比震撼，無比優美！

再反觀西方的什麼交響樂，難聽得要死，簡直就聽不成！交響樂其實就是試圖模仿海潮音——幾十個人同時拉大提琴、吹笛子、吹長號等等，試圖營造出一個有千千萬萬種樂器在演奏的宏大場面，所以叫「交響樂」。但是，實際上它是做不到的，因爲不是那個味道。真正的交響樂就是海潮音，反過來說，海潮音纔是真正的交響樂，它是天地的共鳴，萬物的共鳴，時空深處的共鳴。蓮師的唱誦才叫海潮音，因爲我聽過，我很想把它再現出來，但是我能耐不夠，再現不出來。我是那種典型的自己不會豬哼哼但聽過豬哼哼的類型，哈哈，當然這個比喻不夠準確。這就是梵音唱誦的第三個層次、第三個境界，叫「海潮音」。

第四個層次，叫「如來廣長舌妙音」。海潮音仍然不是梵音唱誦的最高境界，最高的境界是第四個層次，也是最終極的境界，叫「如來廣長舌妙音」，簡稱「如來妙音」，或「廣長舌妙音」，或「長舌妙音」，它有好幾個簡稱。如來廣長舌妙音有幾大獨有的特點：

第一個特點，無比美妙。一個達到廣長舌妙音境界的人，衹要他發出聲音，這種聲音被聽到了，聽者就會感覺到無比美妙。哪怕他是在罵你，你聽起來都感覺到很美妙，求著他罵：「你再罵一會兒，你的聲音實在太好聽了！你怎麼不罵了？」這種聲音實在太好聽了，聽起來簡直就是一種享受，無比美妙！他衹要發出聲音——哪怕不是唱誦的聲音，而是講話的聲音，或者是哼小調的聲音，無論是什麼聲音，衹要他發出來，聽到的人就感覺到無比享受、無比美妙。它是天下第一妙音，就是把全人類的音樂，如肖邦的音樂、柴可夫斯基的音樂以及現在的音樂等全部加在一起，它們帶來的享受都不及廣長舌妙音帶來的享受的萬分之一。它極具享受性，這是它的第一個特點。它這個享受性高到什麼程度呢？做個對比就知道了，就是全人類最好的音樂、最好的聲樂、最好的聲音全部加在一起，不足其萬一。通過這個對比，我們就知道它有多麼美妙了！

第二個特點，極具啟發力和加持力。無論我們處在多麼昏沉、暗昧、顛倒、錯亂與無明之中，衹要一聽到這個聲音，如遭雷擊，醍醐灌頂，一下子就醒來，智慧和智力大为增长，整个生命被点燃，整个生命被照亮，整个身心被净化。这就是如来广长舌妙音的第二个妙用。第一个妙用是无比美妙，第二个妙用是极具加持力和启发力，把我们从昏沉颠倒、沉淪昏睡的長夜漫漫中一聲喚醒。

第三個特點，無有遠近。如果我們距離發出廣長舌妙音的人一米遠，他的聲音我們聽得很清楚；距離他十米遠，我們聽得同樣清楚；距離他一公里遠，我們聽得同樣清楚；距離十萬八千里遠，他的聲音仍然如在我們面前般清晰。可以遠到哪裡呢？遠到他在西方極樂世界哼兩嗓子，我們在這裡都能聽得清清楚楚。也就是說，廣長舌妙音超越了空間距離，無有空間限制，無有遠近。它不分遠近，衹有聽到和聽不到的差別，沒有遠近的差別。如來廣長舌妙音不存在常人聲音那樣近了能聽見、遠了就聽不見的情況，它與常人聲音不同，遠和近是一樣的效果。

第四個特點，一音演萬語。怎麼解釋呢？簡單地說，就是無論你是哪國人，都能聽懂他的話。因此，如來廣長舌妙音發出來的聲音，日本人聽得懂，美國人聽得懂，中國人聽得懂，不管母語是什麼你都能聽得懂——母語是英語的人聽得懂，母語是漢語的人也聽得懂……母語是什麼語言無關緊要，衹要一聽到如來廣長舌妙音，你當下理解這是在唱什麼，在說什麼，在表達什麼，完全聽得懂。也就是說，這種聲音衝破了所有語言之間、種族之間的隔閡，它通達一切語種，通達一切民族語言，直抵內心。這就是如來廣長舌妙音的第四個特點：它超越所有的語言，它是所有語言的母語。

因爲它是所有語言的母語，所以持任何語言者都能夠當下、立即、馬上明白這種妙音所表達的內涵。不僅人如此，包括人在內的六道眾生聽到這種聲音，都能夠當下理解。比如說你旁邊有只狗、有頭豬，你和這只狗、這頭豬一起聽到了如來廣長舌妙音，不僅你理解了，豬也理解了，狗也理解了。它是超越種族、超越六道的。豬和狗屬於畜生道，而我們人屬於人道，人道和畜生道的眾生聽見後，能夠同時明白這種聲音。假設哪一天我們有某種能力進入地獄中，我們和地獄中的眾生同時聽到了如來廣長舌妙音發出來的這種不可思議的空行語、空行音，那麼這種空行語、空行音所表達的任何意思和內涵，我們和地獄中的眾生一起理解。同樣，如果我們有某種辦法能夠進入餓鬼道中，和一群餓鬼們同時聽到了如來廣長舌妙音，那麼我們和餓鬼一起理解了其內涵。總之一句話，包括人道在內的六道所有眾生，可以同時聽到並同時理解這種聲音在傳達什麼，表達什麼。這就叫「如來廣長舌妙音」。

連第三境界的海潮音我也只會一點點，所以如來廣長舌妙音我還不會，但我知道那個境界。能達到如來廣長舌妙音境界的，至少是八地及八地以上的菩薩。也就是說，衹有八地、九地、十地的菩薩，以及第十一地菩薩——佛地的如來，這四個境界的成就者們可以發出如來廣長舌妙音。

這就引申出一個問題：如來廣長舌妙音不是獨立存在的，它是和你的整體覺醒、證量共存的，你衹有達到八地或八地以上的成就，才能夠發出如來廣長舌妙音，八地以下是發不出來的。所以，如來廣長舌妙音不是一種獨立的發音能力，它是和你整個生命的覺醒、整個人的證量相伴而生的，它和生命境界是一個相伴的關係，它不是一種獨立的能力。如果說一個人別的方面都不行，但他就是能夠發出如來廣長舌妙音，這樣的人是不存在的。所以，發出如來廣長舌妙音的前提是發音者得是如來證量，或者是接近如來的八地、九地、十地大菩薩（這些大菩薩與如來衹有一步之遙或半步之遙，儘管他們不是如來，但是幾乎等同於如來），衹有這樣的證量和級別的佛菩薩，才能夠自然地發出如來廣長舌妙音。

注意我的用詞，是「自然地發出如來廣長舌妙音」。如來廣長舌妙音不需要專門修行，也沒有專門的修行法門，不管通過什麼法門，衹要把自己修到八地及以上，你自然就能夠發出如來廣長舌妙音。它不是通過

某種技能、技巧訓練而來的，它是伴隨著你的高級覺醒而來的一種獨特妙音。衹要達到八地及以上，不管你是男人還是女人，不管你是人還是狗，都一定能夠發出如來廣長舌妙音。

衹要能發出如來廣長舌妙音，你的如來廣長舌妙音就具備剛纔所說的四大特點。第一個特點是極其優美，優美到連罵別人，別人都覺得是一種享受——希望你再罵一會兒，因爲這聲音太享受了！第二個特點是極具加持力和啟迪力量。別人一聽到你的聲音，馬上如醍醐灌頂，豁然覺醒。別人這半生本來都是昏昏沉沉，如夢遊一般，衹要有機會聽到八地或八地以上的佛菩薩用如來廣長舌妙音說話，立刻就從萬年沉淪、沉睡中醒來，這就叫「覺醒力」「加持力」或「喚醒力」。第三個特點是遠近皆通。如果你是八地或八地以上的佛菩薩，那麼你發出來的所有聲音，不僅附近的人能聽見，此時遠在西方極樂世界的眾生也能如在耳畔般清晰地聽見，包括東方妙喜佛國中的眾生、南方寶生佛國中的眾生都能如在耳畔般地聽到你此時此刻在地球上講話的聲音，因爲你的聲音沒有遠近之別。第四個特點是六道所有的眾生都能聽懂，都能明白，都能瞭解其內涵，而與你產生深度的交融與相應。

以上就是獅子吼的四個層次或曰四重境界。我們能達到第二重就很不錯了，我們能把第二重吼得像模像樣，就已經是人間的「非遺」了。如果能達到第三重，那就是「非遺」中的「非遺」了。第四重在人間已經無法考級了，衹有到西方極樂世界才能考個級，在地球上沒有人能給你頒發證書了，因爲它已經超越了人類的能力，所以人類已經沒有資格給你頒發什麼證書了——別說「非遺」，什麼「遺」的證書都頒發不了了。這就是獅子吼的四重境界。

「唱給誰聽」四大境界

我們唱歌都有聽眾。獅子吼也是一種唱誦，那麼既然是唱誦，就存在著唱給誰聽或者說爲誰而唱的問題，這一點很重要。那麼我們唱誦的時候，唱給誰聽呢？總共有四類对象，對應著四重境界，我們一一做些介紹。

第一個境界，是唱給他人聽。這就是我們現在社會上的普通歌手的境界。比如我是一個歌手，開了一個演唱會，你們聽眾來了以後呢，我就開始唱。那麼很顯然我是唱給你們聽的，因爲你們是聽眾嘛，我是專門爲你們舉辦了這一場音樂會的，所以我是唱給你們聽的。就這樣，一場音樂會下來，我就一首一首地唱給你們聽。這是最初級的唱誦：唱給他人聽。那麼既然我是唱給他人聽的，我的注意力就在聽眾那裡，我就要想盡一切辦法讓聽眾滿意。因爲我要想盡一切辦法讓聽眾滿意——我是歌手，那麼聽眾當然是我的衣食父母，我一切都要滿足聽眾的需要，這樣我就一切以聽眾爲馬首是瞻，這是毫無疑問的。因爲我就是爲你們聽眾唱的，當然是你們的滿意決定著我的滿意，因此，你們的意見是左右我怎麼唱、唱到什麼程度的決定因素。我要高度地尊重你們聽眾的意見，因爲我是歌手，我就是爲你們而存在的。這是唱給誰聽的第一個階段、第一個境界：唱給別人聽，唱給他人聽。

第二個境界，是唱給自己聽。這個時候我眼裡已經沒有別人了，我是唱給我自己聽的。我自己滿意就是最高標準，你滿不滿意我不關心，因爲我又不是唱給你聽的，你滿不滿意關我什麼事呀？我此時是唱給自己聽的，我要把我的喜怒哀樂都融到我的唱誦中。因爲我是唱給自己聽的，我要把自己唱明白，所以我要依據自己的標準，以自己得不得愉快，得不得啟發，得不得心開意解爲我唱誦的最高標準。甚至衹要能夠把我唱得大汗淋漓，唱得痛哭流涕，唱得一身舒暢，這就達到我的目的了。這就是唱誦的第二境界：唱給自己聽。

唱給他人聽是功利之唱，因爲我要從聽眾那裡獲取名利——要麼是獲取錢財，要麼是獲取名聲。我是歌手，我爲什麼給你們唱呀？我爲什麼要辦演唱會呀？我辦演唱會是有名利訴求的。如果沒有名利訴求，就犯不著費那麼大的勁兒開一個一個的演唱會了。所以第一個境界是爲了名利而爲他人演唱。到了第二個境界就超越了名利驅動，我已經不再爲名而唱，不再爲利而唱，那是爲了什麼而唱呢？爲我自己而唱。我就是唱給自己聽的，我衹要達到自己滿意就行了，自己滿意就是最高標準，周圍人滿不滿意，根本不是我關心的，這叫「爲自己而唱」。爲自己而唱，有一個最大的特點是超越了名利，超越了外在的束縛。我已經不在乎你怎麼看我了，我已經不在乎你的意見和建議了，你的意見和建議在我這裡無效了，因爲我又不是爲你而唱，你的建議和意見對我有意義嗎？沒有意義了，我聽都不想聽，因爲我就不是爲你唱的。所以你就閉嘴吧，你就不要向我提建議了，我從此以後爲我自己而唱，我只唱給我自己聽。這是第二個境界。

第三個境界，是唱給本尊和上師聽。這一點印度人做到了——用唱給神聽來代替，我們中國人過去也能做到，現在做不到了。我去印度遊學的時候，我就深深地被它的舞蹈和音樂所感動，後來我就做了一番瞭解——談不上研究，我又不是音樂專家，不能用「研究」這個詞，衹能說經過一番探求、探索、瞭解，最後我得出了一個很讓自己震撼的結論：印度人跳舞是跳給神看的，唱歌也是唱給神聽的。

在印度，人人都信宗教，它是一個宗教氣氛很濃的國家，可以說是世界上宗教氣氛最濃的國家，而且不是「之一」，應該是唯一的宗教氣氛如此濃重的國家。不管是相比較於東方國家，還是相比較於西方國家，印度的宗教意識都是最濃烈、最強烈的——人人信神，人人信教。那個信還不是一點的信，是非常非常的信。

我們中國人信教呀，都是抱著功利主義的態度。比如家裡孩子要考試了，大家的反應是「趕緊信個神去，快快快，信神信神信神」，於是趕緊到那個小土地廟，給土地公上兩炷香，或者到觀音寺給觀音菩薩燒兩炷香，非常虔誠地說：「希望您保佑我家孩子能夠考好呀！」考完了以後就啥都忘了：「孩子，走，咱們旅遊去吧。」孩子說：「要不要到廟裡還個願？」「哎喲，還要還願呀？我都給忘了。」可見中國人信宗教純粹

是臨時抱佛腳，需要的時候到廟裡燒兩炷香；不需要的時候，就把神扔到腦後勺去了，早都找不見了。所以，中國人這種信教是非常膚淺的、功利的。

但印度不是這樣，印度人信神是刻到骨子裡的，他們是把神視爲性命一樣重要，並將其視爲一生的追求的。宗教已經滲透到了他們衣食住行的所有角落中，宗教就是他們的生活，生活就是他們的宗教，他們的生活已經與宗教水乳交融，分不開了。他們的七十二行以及吃喝拉撒、婚喪嫁娶，全部跟宗教深度捆綁而融爲一體。所以印度人的生活就是宗教徒的生活，反過來說，宗教徒的生活就是印度人的生活。印度人沒有分宗教徒的生活和非宗教徒的生活，或者說世俗的生活和宗教的生活，他們是不分的，他們的世俗生活就是宗教生活，宗教生活就是世俗生活。總之，宗教全方位地融入印度人生活的點點滴滴和起心動念之中，他們的語言、建築、藝術、繪畫、舞蹈乃至於政治、經濟、軍事，所有方面都跟宗教深度捆綁在一起。

其他的咱先不說，咱先說印度的文藝，就是印度的歌和舞。印度的歌和舞全部打上了濃濃的宗教的意味。印度人跳舞，是從很小的時候就開始跳的，剛懂事、剛會走路的孩子們就會跳舞了。所以印度全民都是舞蹈家，已經分不清舞蹈家和非舞蹈家了，是個人都是舞蹈家。尤其是女人，無論是多麼小的女人或多麼老的女人，無論是多麼胖的女人或多麼瘦的女人，有一點她們是共同的：都是舞蹈家。

在印度有一個風俗，誰家有個紅白喜事啦，都會租一輛中型小卡車，在小卡車上放半人高的那種音響，而且不是放一個，是放幾個，然後就開著這輛載著音響的小卡車在大街小巷巡游。小卡車走得很慢，比人走得慢多了，很慢很慢地往前走。遇到一些重要的廣場什麼的，它還會停上一段時間，再接著走。車上那幾個音響就放出各種音樂，有流行的音樂，也有古典的音樂。由於聲音開得很大很大，所以至少在兩里路之外就能清晰地聽到音樂聲。小卡車在街道上巡游的時候，街道兩邊的居民，隨其意樂，隨其意願，就可以跟在小卡車後面跳舞，所以小卡車後面都能跟著將近一里長的人群在跳舞。也就是車慢慢地往前走，車上播放著音樂，後面跟著半里或一里長的人群，就和著音樂載歌載舞。這是印度人的一種生活習慣、生活習俗。幾乎隔上不超過一週，就會有這麼一輛小卡車拉著幾個大型音響在大街小巷遊走。

我在印度期間無數次地經歷過這樣的場景，我對此很好奇，所以很多次我一聽到這個聲音，英語也不學了，趕緊把電腦一關就下樓去參加他們的那個民間自樂團體，開始跳起來。我一邊跟著跳，一邊也看別人跳。哇！那場面真的把我給驚訝住了。他們都是附近的居民，都是普通的百姓，有很多人我雖然還談不上認識，但至少面熟，因爲都是街坊鄰居，住久了慢慢就面熟了，儘管叫不上名。他們平時都是一個一個的糟老頭子，或是一個一個的大媽，而且渾身都還挺胖的，他們的胳膊都跟我的大腿一樣粗，走路都很艱難，我給他們做一個比喻，那就是滾比跑都來得快，因爲他們太胖了。但是，衹要他們和著音樂跳起舞來，你覺得那些著名舞蹈家馬上就黯然失色。他們簡直就是舞神！哇，那個舞蹈之優美，那個舞蹈之投入，那個舞蹈之忘我，不要說你親身參與其中了，哪怕你衹是站在旁邊看，都能把你看醉了，極具感染力！男女老少都是這樣，每個人都是舞神，他們的舞蹈好美好美！感覺到他們人都飄起來了，腳就像不沾地一樣。平時走個路都很艱難，但是衹要他們一跳起舞來，身上就像安了馬達一樣，不知道哪裡來的勁兒，就在那兒跳，就在那兒跳。那個舞姿之優美屢次把我給震撼住了，我就感嘆，人世間怎麼能有這麼美的舞姿！怎麼能跳出如此忘我投入的舞蹈！很多人跳著跳著都把自己感動哭了，這是我親眼所見——那些婦女們，看上去有四十到六十歲之間的婦女們，跳著跳著就淚流滿面，自己把自己感動了。我還沒哭呢，她們先哭了。她們就這麼跳，好優美！也好癡迷！不是我癡迷，是她們癡迷，她們就癡迷在舞蹈中。

她們有時候還一邊跳一邊唱，那個歌唱得呀，更是美得不行！那種美簡直無法用語言形容！你別看她就是一個普通大媽——平時走路都很艱難的一個大媽，一旦開口唱歌，那個歌聲之優美、空靈，我們中國的很多專業歌手都比不上她。更讓我震驚的是，這還不是一個兩個大媽如此，是所有大媽都會唱歌，而且衹要一

開口就是天籟之音，比我們中國的那些專業歌手唱得要美妙得多！因此，無論她們是唱歌還是跳舞，都讓人無比震撼和享受。

等我對他們有了更多瞭解以後，我就在想爲什麼他們歌舞都這麼好？我們中華民族也是個歌舞民族，但我們爲什麼就遠遠達不到他們這樣的水平？完全達不到！這個我們不承認還不行，人家就是好，真的太好了！我們遠遠達不到人家這樣的水平。爲什麼他們的嗓音如此美妙動聽？舞姿如此投入陶醉？我進行了一番探索、瞭解，最後得出了結論。他們歌舞這麼好的根本原因——姑且叫「秘訣」吧，是他們跳舞就不是跳給你看的，他們是跳給神看的，他們唱歌也是唱給神聽的，他們就不是唱給你聽的。

他們是虔誠的宗教徒，他們對心中的神都是用性命去追隨，去熱愛的。他們很小剛懂事的時候，就被父母、周圍人慢慢地引導著走進了神靈的信仰之中。我們先不管神靈存在不存在，先不管有沒有神靈，至少在他們的心目中是有神靈的。我們還在那裡用所謂的理性進行討論：神這玩意兒到底是有呀，還是沒有呀？但人家不糾結，人家從小就是相信有神的。我們認爲有沒有神那是我們的事，與他們沒關係，他們就認爲有神，而且他們的神不是掛空的：神就是他們的性命，他們的性命就是神，他們信神就是信自己的性命，信自己的性命就是信神。因此，神在他們心目中是十分具體的，他們是不會爭論有沒有神的。他們只問自己還活不活著，衹要活著，那麼「活著」這兩個字就是神本身。或者他們只問自己還有沒有性命，衹要有性命，那麼自己的性命就是神。他們是這樣來理解神靈的。

那麼在這樣的理解下，他們唱歌就是在爲自己的性命、自己的神靈而唱歌，他們跳舞就是在爲自己的性命、自己的神靈而跳舞。所以他們有一種信念：「既然我是爲自己的性命而唱歌跳舞，既然是爲自己的生命而唱歌跳舞，既然是爲自己的神靈而唱歌跳舞，我當然要給出最美麗的東西。我給出最美麗的東西，其實就是給自己最美麗的東西，因爲神就是我的性命。我要把最純潔、最無私、最美好、最善良、最熱情的歌舞——在所有的方面都是『最』的歌舞，給到我的神。所以，我要把最美麗的聲音獻給我的神，要把最美麗的舞蹈獻給我的神。」由於他們有這樣一種信念，所以在這種信念的驅動下，他們唱出和跳出了最美麗、最不食人間煙火、最超凡脫俗、最沒有功利、最沒有世俗污染的聖潔的歌聲和舞蹈。

對於中國人來說，我們是沒有宗教信仰的，那第三個境界怎麼處理呢？處理的辦法就是把歌舞獻給我們的本尊，獻給我們的上師，不管我們的上師、根本師父在哪裡都可以。他在不在面前不重要，如果他不在面前，我們把他觀想在面前，他不就在面前了嗎？我們就這麼觀想：「我最尊貴的上師，賜予我慧命的上師，賜予我傳承的上師，賜予我覺醒與解脫的上師，賜予我再生和永恆的上師就在我的面前，現在我要把最真誠的情感、最真誠的歌、最真誠的舞獻給您。」在這樣一種狀態下唱誦，就叫「爲上師而唱誦」，或「爲本尊而唱誦」。本尊跟上師是一樣的，他們都是我們的唱誦对象。

對於你們來講，今天就要確定你們獅子吼的根本上師。因爲獅子吼是我傳給你們的，所以在獅子吼上我就是你們的根本上師。你們不能以別人爲根本上師，因爲你們的獅子吼是我傳的，所以衹能選擇我。儘管你們可能不怎麼喜歡我，但是你們就勉爲其難地委屈一下，視我爲你們的根本上師吧。

本尊也要確定下來。我們獅子吼的本尊是蓮花生大師，也沒得選。是蓮師選我們，不是我們選蓮師，我們是沒得選的，因爲我的獅子吼是蓮師傳的，所以蓮師是我和你們的本尊。你們要想學好獅子吼，就要視蓮師爲獅子吼的本尊，爲獅子吼的源頭。

要想獲得獅子吼方面的加持、開發與成長，必須祈請上師和本尊加持，也就是祈請我和蓮花生大師加持。這裡面就出現了上師和本尊之間怎麼來捋順關係的問題。其實很簡單，一個方法就捋順了：「蓮師以我的根本上師的形象來到我面前，所以我的根本上師潘麟就是蓮師，他是蓮師的化身，反過來說就是蓮師化現爲我的根本上師潘麟出現在我面前。這樣我的根本上師和蓮師即二也一，即一也二——說是二也對，說是一也對。

本來是沒有潘麟的，那潘麟是從哪兒來的？潘麟是蓮師呈現出來的，蓮師以潘麟這種樣子呈現了出來。」儘管這個樣子不太好看，大家就勉爲其難地看一看吧。蓮師以潘麟這個不太好看的老男人的樣子，呈現在大家面前，這樣就把上師和本尊有機地交融爲一，大家可以視二爲一。

唱給上師和本尊聽，既是唱給我們的根本上師潘麟聽，也是唱給我們的根本本尊蓮花生聽。這兩個人既是一個人，又是兩個人，他們就在我們的面前——我們把他們觀想在面前唱給他們聽，每一次都是唱給他們聽。爲什麼要唱給他們聽？表示感恩，表示傳承。我們就通過這種方式獲得進一步加持，以及報答師恩——報答上師對我們的再生之恩、賜予慧命之恩。從此以後，我們的唱誦既不是爲他人唱誦，也不是爲自己唱誦，而是爲感恩和進一步接受上師和本尊的傳承與加持而唱誦，這就叫「爲上師和本尊而唱誦」。既然是爲上師和本尊而唱誦的，所以我們要拿出最真誠的感情、最純真的語言、最虔誠的心來唱誦，把唱誦的過程視作是感恩上師的過程，視作是感恩本尊的過程，視作是進一步接受上師與本尊加持的過程，視作是淨化身心的過程，視作是喚醒、成長、開顯心性的過程。在這樣一種理解下，開始我們的唱誦。這就是第三個境界，但這還不是最好的。

第四個境界，也是最後一個境界，是唱誦給心性聽。因爲獅子吼或者說樂（儒家的叫法）、空行音、空行語源於心性，是心性以聲音的形式呈現出來的，它還要回歸心性。唱給心性聽，也可以把它詮釋成心性唱給自己聽。因此，心性是通過我唱給它自己聽，我衹是心性的一個載體。心性通過我唱給它自己聽，這就叫「爲心性而唱誦」。所以第四個境界是心性唱給它自己聽，與我沒關係了，沒有我了。

前三個境界還有我和你、有唱者與聽者：既然是我唱給你聽，當然就有唱誦者與聽眾之別，也就是還有彼與此的關係。到了第四個境界唱給心性聽，就沒有了彼與此的關係，是在完全無我無爲無執的情況下，心性唱給自己聽的。

心性唱給自己聽的過程中，就會源源不斷地誕生出一個又一個的音樂形式，或者叫「樂的形式」。這些源源不斷的音樂形式的誕生，就是周公制禮作樂的「作樂」。可惜現在沒有人能達到這個水平。但不管達不達到，我們都先從見地上、義理上、理論上把它闡釋清楚，如果連理論都闡釋不清，那麼事實上就更加無法達到了。我們現在至少還有一個義理上的瞭解，那也是一個很不錯的進步。之前人們連在義理上都沒有做到瞭解，那不就更是缺失方向了？

這是第四個境界，唱給心性聽，也就是心性唱給自己聽。在無我無爲無執的情況下，我們成了心性的載體、心性的顯化器，我們唱給心性聽，實則是心性借助我們唱給自己聽，是心性的自娛自樂，是心性的自我綻放。這個「自我」指的是無我之我，是這個無我之我對自己的綻放——是心性自己化爲妙音，以音樂的形式呈現出來，以無窮無盡的創造性的音樂的形式、聲樂的形式、聲音的形式呈現出來。心性有無限多種呈現形式，它能以顏色、形象、功能等形式呈現出來，也能以無窮無盡的音樂、聲樂的形式呈現出來。那麼，這種音樂和聲樂對民眾的教化、感應、淨化，有著難以思議的價值和意義。

這個難以思議的價值和意義被周公發現了，所以周公要制禮作樂。這個「作」是創作，但這種創作是心性對自己的展開，不是人爲的創作，不是在自我掌控下的創作，是在無我下心性自發地源源不斷地呈現爲無窮無盡的音樂、聲樂藝術，它是以這樣的方式創作出來的。由此可見，周公給我們中國人、給我們華夏民族製定的是聖人的生活方式，也就是禮樂的生活方式。通過這種禮樂的生活方式，人們在禮樂的熏陶、淨化和培育下成長起來，結果就是聖人。所以，周公的禮樂文明是聖賢文明：它源於聖賢，又培養聖賢和締造聖賢。那個時候，華夏文明是聖賢的文明，所有人皆以聖賢爲標準來生活，來度過一生，舉國皆是聖賢。

春秋戰國禮崩樂壞以後，這個締造聖賢的文明就消失了，我們華夏文明就變成了凡夫的文明，我們華夏文化就變成了凡夫的文化，我們中國就變成了凡夫的國度，我們中國人的人生就變成了凡夫的人生，一直延

續到了近代。現在我們甚至連凡夫都不是了，現在的文明文化是獸性文明、獸性文化，所有的社會氣氛、社會風氣、社會文化都是在努力地把我們變成衣冠禽獸，而不是把我們培養成人。所以我們現在的文明文化、社會風氣、各種規章制度，包括媒體宣傳、輿論導向、流行風氣，所有這一切都是對我們人極大的蔑視與貶低，把我們人蔑視和貶低到等同於動物，讓我們人喪失了人之爲人的尊嚴。整個社會就沒有把我們看待成人，而是把我們看待成消費者——只知消費的生物，把我們看待成高級的兩腳生物，不再把我們看待成人了。所以我們現在人也當不成了，想當一個比較合格一點的人，整個社會都是不支持的。整個社會都是把我們往獸性上去規範和引導，像驅趕羊群一樣地把我們往獸性上驅趕，導致我們越來越獸性化，越來越生物化，而不是越來越人性化。

所以，現在我們想做到人之爲人都很難，就是想當一個人都很奢侈。天下最大的奢侈品不是那些豪車或豪包，最大的奢侈品是「當人」。整個社會風氣都是這樣，看到誰是一個人，像遇到珍稀品一樣：「你居然是個人耶！你怎麼能是人呢？」這很令人驚訝，這是人世間最稀罕的東西，是人世間最大的奢侈品！「這人世間居然還有幾個人？那麼多人都不是人了，你怎麼還是人呢？！」所以要進一步地把這些「人」打壓掉，不允許他們存在。可見，現在的中國文化是墮落型文化，是往下走的文化。

本來我們中國文化的起點是聖賢文化，培養的全部是聖賢。從堯舜禹開始一直到最鼎盛時期的周朝，都是把整個民族往聖人方向引導——以聖人的標準、聖人的方向、聖人的要求、聖人的方式來培養我們、引導我們。到了春秋戰國以後，差不多以秦朝爲界限，秦朝以後就沒有聖了，只談人了，但就這還算是比較幸運的。從秦朝到近代的「五四」時期，我們當了至少兩千年的人。到了「五四」之後，尤其是改革開放以後，我們全面引進西方文化，我們連人都幾乎當不了了，想當一個合格的人、標準的人都幾乎不可得[①]了。因爲西方的文化就是獸性文化，舉世把我們往獸性上驅趕，培養，引導，或者說誤導。所以現在很少能找到真正意義上的人，很少有人能把人的尊嚴、人的智慧、人的品質給淋漓盡致地活出來，也就是把所謂的高級的人性、成熟的人性給活出來，幾乎沒有這樣的人了。也不是說絕對沒有這樣的人，而是說極少。佔壓倒性數量的人都是人性的萎縮者，或者是人性壓根就沒有被開發者，從小到大所開發的、強化的都是獸性、生物性，人性這一塊幾乎是空白。沒有人性的人當然就不是真正意義上的人，一個獸性得到弘揚、彰顯的人當然就只是高級動物，所以我們這個時代是高級動物滿大街走的時代，能夠稱之爲「人」的人，能夠彰顯出人性和人格尊嚴的人極爲罕見，能夠彰顯出佛性的人就更不用說了，就更沒有了。

總結起來，我們中華民族、華夏民族經歷了三個階段：聖人階段、人性階段和生物性階段。我們現在很不幸處於生物性階段。從「五四」以後，特別是改革開放以後，我們整個華夏民族佔壓倒性數量的人，終生徘徊淪陷在生物性之中，人性幾乎沒有得到開發，人性對大多數人來講是一個遙不可及的高度和遠方，是夠不著的。這就是我們的現狀。所以，整個中華文明的歷史是一個墮落史，不是昇華史，是由聖墮落到人，再由人墮落到生物性佔主導的這麼樣一個墮落史。

一個人在生物性中是發不出人性的聲音的，一個人在人性中也是發不出佛性的聲音的。獅子吼的聲音是佛性的聲音，你要想發出獅子吼的前提是你得開發出一定程度的佛性，在這個基礎上，經過一定技巧的訓練，你才能夠發出來。技巧只是輔助，根本是看你生活在哪一性之中。就聲、音、樂這三個層次來講，在生物性中發出來的是聲，在人性中發出來的是音，在佛性中發出來的才是樂。所以儒家關於音聲的三個層面，是對應著人之「三性」而言的。

對應著生物性（獸性）的是聲。所以禽獸發出來的都是嚎叫聲——狼也好，豹子也好，其他什麼動物也好，發出來的都是聲，它們是發不出更高級的聲音的。即使它們努力模仿人的聲音，那也衹是模仿出來的，

① 「不可得」語出《金剛經》「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得」。

這樣的聲音在本質上、內涵上還是生物性的聲。現在那些所謂的歌手基本上都是鬼哭狼嚎式的，因爲他們發出來的都是生物性的聲。衹有人性得到了充分的彰顯和成熟以後，在人性的基礎上再從事音樂，發出來的纔是美妙的音樂、美妙的人性之樂。像柴可夫斯基的音樂、肖邦的音樂，以及中國的戲劇如京劇等等，這些都是人性充分成熟和開發以後才能發出來的聲音。不然的話你是發不出來的，你駕馭不住。如果內在沒有成熟的人性，你是駕馭不住這些樂器的，你是駕馭不住你的嗓子的，所以你發出來的衹是獸性的聲，你發不出那樣美妙的聲音。反過來說，要想發出那樣美妙的聲音，你的人性得提上來，你要從「三性」的生物性成長到人性上來。

那麼要想發出獅子吼，尤其是獅子吼後面的三個階段——獅子吼音、海潮音、廣長舌妙音，你非得在佛性上有很好的開發不可，因爲它們是伴隨著佛性而來的聲音，它們不是獨立存在的，它們與佛性是互爲因果的。沒有佛性在內在作爲支撐，無論外在用什麼技巧你都發不出獅子吼音和海潮音，尤其是廣長舌妙音，你怎麼都不可能發出來。因爲它們遠遠超越了技巧、技能，它們是一種生命的實打實的境界，是生命真實的證量。注意，它們是真實的證量，不是想像出來的證量，是要切切實實達到了一定程度的生命證量才能夠發出來的。所以它們是佛菩薩的伴隨音，不管你用什麼方式達到佛菩薩，衹要達到了佛菩薩，你一定具備獅子吼音或海潮音，甚至如來廣長舌妙音。所以，我們從前面到現在，一再一再強調這一點。

獅子吼前兩個音，也就是雲雷音和獅子吼音，它們還帶一點技巧，到了獅子吼音的成熟階段以及海潮音階段，特別是到了如來廣長舌妙音的階段，那就完全不是技巧的問題了，而是生命的境界，是生命真實的證量。所以說獅子吼這樣一種發聲的訓練，跟社會上那些什麼音樂學院聲樂系的聲音訓練、聲帶訓練，完全是兩種思維、兩種思路，根本不是一回事。音樂學院聲樂系訓練出來的那種聲音就是普通的音樂，而獅子吼音聲法門屬於生命科學的有機組成部分，衹有把它納入生命學的這個框架、這個領域中來看待、詮釋、訓練、成長，纔是對的。用西方的什麼音樂理論，什麼聲樂訓練技巧，你是訓練不出獅子吼的。

無巧不巧，曾經有一次我碰到過一個中央音樂學院的教授。差不多十年前，我在北京講皇冠瑜伽，第一天中午課程結束的時候，有一個女同志來找我。她先自報家門，說她是中央音樂學院聲樂系的老師，山東人，叫什麼什麼。她一看就像個知識分子，五六十歲的樣子。她本來要準備參加學習的，但實在沒有時間，因爲她特別忙，所以打算看一眼就走。沒想到她一坐下就沒走了。中午的時候她就來找我，我說：「你找我有什麼事嗎？」她說：「倒沒什麼特別的事，衹是我剛纔從你教室門前經過，聽到了你的聲音，一下子犯了職業病。我們這一輩子呀，由於是搞聲樂的，不喜歡見人，就喜歡聽聲，我們習慣於先聽你的聲音，你的聲音聽起來舒服了，我們才抬眼看你這個人，這就是我們的職業病。不像普通人那樣是先看人再聽你講話，我們是反過來的，我們是先聽你講話再看你這個人。我今天是來這兒辦事的，辦完事了以後，我從你講課的教室門前經過，正好教室的門開著，我經過的時候你的聲音突然進入我耳朵裡，我的職業病就犯了，我一下子就被你的聲音給吸引住了。我就在門外一直聽了一個多小時，等著你下課了纔來找你。」我說：「你等我下課幹什麼呀？」她說：「我有幾個問題要問你，我越聽越被你的這個聲音所打動，所以我腦子裡面產生了幾個疑問。第一個疑問是，我和我的同事、學生都是一輩子在進行著各種聲樂的訓練，就是各種吊嗓子、各種專業訓練。但是我和我的同事、學生沒有一個人有你這樣的嗓子，我想問你這種聲音是通過什麼方式訓練出來的。因爲我是聲樂系教授，全人類的聲音訓練我都精通，唯獨你這種聲音我不懂，我不知道你是怎麼訓練出來的。我想知道你是通過什麼方式來訓練你的聲音，把聲音訓練得這麼好的。」我說：「你聽說過獅子吼嗎？」她說沒有。我說：「那我給你介紹一下獅子吼。」於是我就給她做了一番講解。之後，我說是獅子吼訓練出了我這種聲音的。

接著我說：「我也要反問你，你作爲一個資深的聲樂老師、聲樂家，又精通全球所有的聲樂訓練的方法和技巧，那麼站在你們的專業角度，我的聲音比起普通人以及你們這些專業人士的聲音，有哪些特點？」她說：「不用你問，我早都替你總結了，你的聲音有三大特點。第一，你的聲音特別純潔，裡面沒有雜音，沒有雜質。第二，你的發聲源頭特別深，好像你的聲音就是真正的丹田音，是從很深的地方發出來的。一般人是從嗓子發出來的，而你的聲音是從腹部發出來的，也就是你聲音的源頭很深。第三，你的聲音中有金屬味，也就是我們中國古人所說的洪鐘大呂[①]之聲。」「洪鍾」就是青銅鐘，它的聲音有金屬感。最後她說：「我是從我的專業角度總結出你的聲音的三大特點。經過你剛纔的講解，我明白了，你的聲音之所以具備這三大特點，就是你訓練獅子吼訓練出來的。」我說：「是的。經過獅子吼訓練之前，我也不具備這三大特點，我的聲音跟普通人的聲音是一樣的。但經過獅子吼訓練以後，我的聲音跟普通人就拉開距離了，越來越具備這三大特點。」

我的聲音具備這三大特點：第一是聲音裡面沒有雜質，很清純；第二是聲音的源頭很深，猶如丹田音；第三是如洪鐘大呂的金屬般的質感。這些特點你們經過訓練以後也都會有，不光是我有，所有人經過獅子吼訓練以後，都會具備我這樣的聲音特點，衹是早與遲而已。第一個特點是清純，這是肯定的，經過獅子吼訓練以後出來的聲音一定是乾淨的、清純的，不是那種沙啞的、充滿了渾濁的、充滿了有氣無力的、充滿了各種負面情緒、負面能量的聲音。很多人的聲音裡面飽含著負面能量、負面情緒，就是平時說話的聲音都飽含著這些負面東西。何以見得呢？他們能帶給別人很負面的感受，別人本來心情挺好的——陽光燦爛，但衹要坐在旁邊跟他們說一會話，他們聲音裡飽含著的負面能量、負面情緒就會感染別人，導致別人心情不好了。獅子吼訓練的最低標準、最低成就，就是你們的聲音從此變得乾淨而充滿了正能量。別人本來心情陰沈鬱悶，一聽你們的聲音馬上云開霧散，神清氣爽。這是最低標準，如果連這一點都達不到，你們就不可以叫獅子吼傳人了。這一點都達不到，還怎麼叫傳人？不要說獅子吼了，就說第一階段的雲雷音，訓練久了都能達到這一點。「嗡——」，這樣哼唱久了，我們的聲音就會變得越來越乾淨，越來越充滿了正能量，越來越充滿了陽光。你們的聲音一發出去，對方一聽，精神一振，馬上就充滿了愉快的心情。這是最低標準，這就叫「乾淨」。第二個特點就是聲音很深，衹要訓練一段時間，這也是必然出現的。有很多人聲音都很淺，這就是老百姓說的「尖嗓子」，聲音一尖就刺耳了，它對耳膜耳神經是一種刺激，聽起來不舒服。獅子吼正好相反，它可以讓我們的氣息沉下來，氣息一沉下來，聲音就不浮了，也不刺耳了。第三個特點就是有金屬感，這也是無論男女老少，衹要訓練一段時間都必然會有的。

以上就是獅子吼或曰梵音唱誦這個音聲法門「唱給誰聽」的四個階段。我們再回顧一下：

第一階段是唱給他人聽。這個階段我們還有功利心，剛剛學會了獅子吼，特別喜歡在別人面前顯擺。見個人就說：「你別走，你別走，我最近學了獅子吼，我給你吼兩下，給你唱兩嗓子。」對方說：「我有急事呢。」「別走嘛，別走嘛，等我唱完了再走。」然後強行地把別人按在那裡：「我開唱了啊。嗡嘛呢唄咪吽，嗡嘛呢唄咪吽，嗡嘛呢唄咪吽——」對方說：「唱的啥呀！不好聽。」「怎麼會不好聽呢？你先聽著。」這個時候我們還有虛榮心和功利心，尤其是有虛榮心，在虛榮心的驅動下，我們特別熱衷於逮到一個人就要給他唱幾下，顯擺顯擺。這是第一個階段——唱給他人聽。

---

① 「洪鐘」指青銅鑄造的大鍾，是一種打擊樂器，其音色高亢，音量宏大。「洪鐘大呂」常用來形容音樂或文辭正大，莊嚴，高妙。另亦有「黃鍾大呂」一詞。中國古代音樂有十二律，陰陽各六律，其中「黃鍾」是陽律的第一律，「大呂」是陰律的第一律，「黃鍾大呂」也是形容音樂或言辭莊嚴、正大、高妙、和諧。十二律是古代的定音方法，即從黃鍾律標準音起，按照「三分損益法」，將一個八度分爲十二個不完全相等的半音的一種律制。定音的依據是：音的高低和波長成反比關係，而波長又和管長或弦長成正比關係；管長或弦長縮短一半或增加一倍，音高將增高一個八度或降低一個八度。十二律的名稱爲：黃鍾、大呂、太簇（tàicù）、夾鍾（jiāzhōng）、姑洗（gūxǐ）、中呂、蕤賓（ruíbīn）、林鍾、夷則（yízé）、南呂、無射（wúyì）、應鍾。十二律分爲陰陽兩類，凡屬奇數的六種律稱「陽律」，屬偶數的六種律稱「陰律」。另外，奇數各律稱「律」，偶數各律稱「呂」，故十二律又簡稱「律呂」。

第二階段就成熟點了，不是逮到個人就要唱給人家聽了，而是唱給自己聽了。這個時候，我們發現唱給自己聽比唱給別人聽要重要得多。別人聽懂聽不懂，喜愛不喜愛已經不重要了，我們已經不關心了，現在需要關心的是自己。我們要唱給自己聽，要把所有的喜怒哀樂都唱出來，要把所有的情感都唱出來，要通過這種方式來理解自己，認識自己，深入自己，成長自己，明白自己，喚醒自己。我們要用一遍一遍的唱誦，讓自己從迷茫、混沌、負面的情緒和狀態中一步一步地走出來。所以，我們把唱誦視爲自己的救命稻草，要在唱誦中唱出一片新天地，要從死胡同中把自己唱活，要從深陷的淤泥中把自己唱出來。我們原來把喜怒哀樂憋在心裡，都憋了幾十年了。我們是不善於表達的人，而是善於壓抑的人，我們把幾十年的愛恨情仇都壓在心底裡了。現在終於找到了一個出口——唱誦，我們要用唱誦的方式把身心全部疏通，就像給護城河挖淤泥一樣，我們通過唱誦的方式把身心深處幾十年積攢下來的沈鬱、污垢、淤泥全部給清理掉。因此，我們要爲自己而唱，要唱給自己聽。

第三階段比之前更進一步了，是唱給上師和本尊聽。注意，這些階段都是自然過渡的，或者說既是人爲引導，也是自然過渡的。衹要唱給自己聽，不斷地唱唱唱，深入到一定時候，我們一定會過渡到第三階段，唱給再造我性命的恩師聽，唱給再造我性命、賜予我慧命的本尊聽。我們越來越深刻地感受到師父和本尊是我們的再生父母，對我們來說，他們在某些方面比生身父母還要重要、還要高貴，因此我們從內心深處感恩我們的恩師和本尊。原來感恩恩師對我們來說是一個空概念，但經過這一段時間的成長，經過這一段時間的覺醒，我們逐步逐步從內心中認識到，這不是一個空概念。的的確確是恩師再生了自己，的的確確是恩師讓自己成長了，讓自己覺醒了：他賜予了我們人世間最珍貴的東西，這個東西叫「成長」，這個東西叫「覺醒」，這個東西叫「解脫」，這個東西叫「智慧」。這些東西都是人之爲人最爲珍貴的，都是人世間、天地間最爲珍貴的，比黃金、白銀、鑽石不知道要珍貴多少億萬倍。原來別人告訴我們這些東西的時候，我們都沒有太走心。經過這一段時間的成長，我們切切實實明白了這一切，所以要從內心深處感恩自己的恩師、自己的本尊。

怎麼感恩？唱誦。我們的感恩之情無以言表——送金錢沒有意義，送鑽石呢師父又不戴，那玩意兒也不好看。我們無法感恩上師，無法感恩本尊，衹能進行法供養。什麼是法供養？獅子吼唱誦、梵音唱誦就是法供養。我們就以這樣的方式來感恩上師，來回報這無以回報的師恩，同時又通過這種方式來獲得師父對我們進一步的加持。我們越感恩，就獲得越多的加持；獲得越多的加持，我們就越成長越覺醒；越成長越覺醒，我們就越感恩：這就是良性循環。這樣逐步深入，慢慢地師徒之間就融爲一體，也就是師徒在生命上完全貫通，合二爲一：表面上是兩個人，實則是一個生命。但這都是需要通過一定的過程來獲得的。師徒合二爲一既是努力方向也是結果，既是過程也是結果——我們既往這個方向上奮鬥，同時這也是奮鬥的結果。最終的結果就是「我即師，師即我」，或「我即本尊，本尊即我」。

在實修過程中，你們會越來越清楚地感覺到自己的整個生命在本尊化，本尊在自己化，也就是在進行「我本尊化，本尊我化，我上師化，上師我化」這樣的交融。這是很真實的體驗，這不是一個空概念。你們現在聽起來覺得這是個空概念，但是在以後的實踐中，你們就會知道這一點都不是空的，它非常真實。上師我和你們的生命是以肉眼可見的方式，以極爲清晰的方式在相互交融：我向你們打開生命，你們向我打開生命，我們雙方在「開放、虔誠、接收」中交融爲一體，極爲真切，極爲真實，每一步都是清清晰晰的。在這個交融的過程中，我所有的智慧、證量、功德就成爲你們的，本尊蓮花生如來所有的智慧、證量、功德就成爲你們的，非常真實，非常真切，每一步都是清清楚楚的。你們有什麼本事，有什麼能耐，有什麼境界，難道自己不清楚嗎？當然清楚了。別人借你們幾根針你們都記得清清楚楚，內在的境界你們能不清楚嗎？你們肯定是清清楚楚的。所以，自己內在有什麼，你們可以唬得了別人，但唬不了自己。你們的智慧一步一步在

打開，你們整個身心在變化在淨化，你們自己最清楚，這些都非常真實，非常真切。這就是第三階段，唱給上師和本尊聽。

再進一步，逐步深入，自然就會過渡到第四階段，唱給心性聽，爲心性而唱誦。實則是在無我無爲無執下，心性透過我們唱給自己聽，心性自娛自樂。心性自己化爲妙音，化爲源源不斷的各種音樂、各種聲音、各種語言。這些音樂、聲音、語言統稱爲「空行文」「空行音」，或統稱爲「真言」，俗稱爲「咒語」，叫什麼名字不重要，重要的是它的內容和內涵。

這就是獅子吼的四個階段，或者叫「四個境界」。唱給他人聽，對應的是雲雷音；唱給自己聽，對應的是獅子吼；唱給上師和本尊聽，對應的是海潮音；唱給心性聽，對應的是如來廣長舌妙音。它們是有這樣的對應關係的。

「上師相應法」四大層次

我從十三四歲開始立志追隨聖學，當時只有一個朴素的想法：爲人類找到一條解脫之路、一條覺醒之路，給包括自己在內的全人類找到一條出路。當時的我，隱隱約約意識到我們人類無處不在地被各種痛苦和枷鎖束縛著。但那個時候的我對生命科學的義理還沒有展開，還處在朦朧狀態，所以不知道人類具體是被哪些痛苦和枷鎖束縛著，只是直覺式地認識到人類無處不在地被障礙著、被封鎖著、被壓抑著，一直處在這樣一種痛苦的狀態中。於是，我從十三四歲就立志去求索。

經過幾十年的探求和拜師訪友，我把各家學問都摸索了一遍，可以說是遍歷百家，最後發現，在我們之前就有無數先烈、先輩跟我們一樣，也是用一生的時間去探索、去追問人類的出路在何處。有一些人是從政治角度去探索人類的出路，幻想著通過改善權力的結構，用權力的方式爲人類打開一道通天之門，找到一條通向永恆、通向解脫和幸福之道路。古今中外，有很多偉大的政治家都爲此付出了努力，甚至付出了性命，但最終的結果並不令人滿意。

遠了不說，距離我們最近的就是毛澤東以及他領導的革命團體，他們領導的革命勝利以後，建立了中華人民共和國。全國人民（包括毛澤東本人和普通百姓）都無比興奮，甚至興奮到了類似於癲狂的狀態。爲什麼會這麼興奮呢？因爲那個時代的人們堅信他們找到了一條通向幸福、通向永恆、通向解脫的道路，這條道路就叫新中國的「共產主義道路」，或者叫「社會主義道路」。但在新中國成立短短的一二十年之後，毛澤東本人以及所有的普通百姓在那個興奮的勁兒過了以後發現，他們比誰都平庸，他們比誰都墮落，他們根本就沒有找到通向共產主義的道路，或者說根本就沒有找到通向永恆、通向幸福、通向解脫的道路。他們猛然發現，他們比新中國成立前更平庸、更墮落、更愚昧、更貧窮——這個貧窮是肉體上的貧窮，更是精神上的貧窮[①]。所以全國人民包括毛澤東本人，都陷入了一種深度的迷茫與痛苦之中。

毛澤東晚年是很痛苦的，是很孤獨的，甚至是絕望的。他認爲整個人類沒有出路了，沒有希望了，人類也就這樣了。他一生爲之奮鬥的共產主義並沒有實現，乃至於連實現的跡象、苗頭都沒有。人類還是那麼樣的貧窮，還是那麼樣的平庸，還是那麼樣的墮落，甚至還是那麼樣的邪惡。無論是經過了農業革命還是工業革命，無論是生活在資本主義國家還是社會主義國家，人類並沒有發生根本性的變化，都是原套原。所以，晚年的毛澤東由於自己的革命理想、革命熱情受到了極大的打擊，就很絕望，他認爲人類沒有希望、沒有出路了。

毛澤東的這種絕望在歷史上無數次地出現過，他並不是第一個，應該也不是最後一個。也就是說，凡是試圖通過政治途徑來爲人類尋找到一條終極解脫、終極幸福之路的做法，至少截至目前是絕路，是斷頭路，是死胡同。

---

① 毛澤東曾嚴厲批評說：「1960 年以來，不講光明了，只講一片黑暗，或者大部黑暗！」「黑暗風」是指劉少奇等中央領導人對 1960 年以來我國出現的嚴重經濟困難形勢所作出的實事求是的估計。參見徐興信、周安海主編：《讀樂亭》，中國物資出版社 2004 年版，第 146 頁。

有一些哲學家，像薩特[①]、尼采[②]以及更早一點的康德[③]等人，曾經試圖通過思想、思辨、哲學的方式，爲人類找到和打通一條通向永恆、通向幸福、通向解脫的道路，同樣沒有成功。薩特、尼采的晚年是極度悲傷的，他們的悲傷來自他們的絕望：某一天驀然發現，自己一生爲之奮鬥的哲學、思想並不能給自己和人類帶來新的出路、帶來新的幸福，也沒有爲人類找到一條切實可行的希望之路，因而覺得哲學幾乎是無用的，思想幾乎是無用的，無論看起來多麼偉大的哲學、多麼偉大的思想，連自己都拯救不了，更談不上拯救人類了。因此，他們陷入了一種虛無主義、一種絕望之境地。古今中外大思想家的晚年幾乎全部是絕望的，全部是悲傷的，全部是淒涼的。這種淒涼不是來自外在，而是來自他們自己的絕望，來自他們的走投無路。他們自己感受到了包括自己在內的整個人類並沒有出路。

科學家也如此，像愛因斯坦[④]以及研究量子力學的玻爾[⑤]等人，他們的晚年也是充滿了悲涼和絕望的。他們也試圖通過自然科學的方式爲人類找到一條通天之路，找到一扇解脫之門，找到一個幸福的方向。他們一輩子在自然科學上是有一些突破、有一些造詣，但是這些突破、這些造詣並沒有如他們所高估的那樣，爲人類帶來幸福、帶來永恆，人類還是原套原，該怎麼樣照怎麼樣——該愚昧照愚昧，該邪惡照邪惡，該顛倒錯亂照顛倒錯亂。他們的科研成果並沒有爲人類帶來實質性的變化，人類還是這麼愚昧、這麼狹隘、這麼自私，人間依舊像個鬥獸場，人類照樣在其中相互爭鬥，並沒有發生本質性的變化。所以，這些科學家的晚年也是很悲傷的。也就是說，他們用一生的成就證實了自然科學並不能給人類帶來本質上的、實質性的突破，人類一如既往的平庸，一如既往的淺薄，一如既往的邪惡，一如既往的亂七八糟。由此可見，自然科學這一條路衹能給人類帶來外解放，這種外解放也是非常有限的，衹能讓人類的生活有一點點改善，並沒有從本質上改變人類。所以說自然科學這一條路，至少截至目前也是失敗的。

---

① 讓-保羅・薩特（Jean-Paul Sartre，1905—1980），法國著名存在主義哲學家、作家。出生在巴黎的一個海軍軍官家庭，兩歲喪父，隨母親在外祖父家生活。十九歲進入巴黎師範大學攻讀哲學，畢業後在巴黎等地任教。1933 年到德國的法蘭西學院繼續攻讀哲學，深受海德格爾和胡塞爾學說的影響。1939 年應徵入伍，第二次世界大戰中，積極參加抵抗德國法西斯的運動。1940 年被德軍俘虜，次年獲釋。以後重執教鞭，埋頭寫作。1964 年獲得諾貝爾文學獎金，但他拒絕領取。薩特一生著述甚豐，重要的哲學著作有《想像》《想像的对象》《存在與虛無》《辯證理性批判》等，文學論著有《存在主義是一種人道主義》《波德萊爾》《什麼是文學？》及《境遇集》等。參見戚廷貴、劉孝嚴、唐樹凡主編：《東西方藝術辭典》，吉林教育出版社 1992 年版，第 1264 頁。

② 弗裡德裡希・威廉・尼采（Friedrich Wilhelm Nietzsche，1844—1900），德國哲學家、唯意志論者、法西斯主義的思想先驅。主要著作有《權力意誌》《悲劇的誕生》《不合時宜的考察》《查拉圖斯特拉如是說》《希臘悲劇時代的哲學》《論道德的譜系》等。尼采二十四歲時成爲瑞士巴塞爾大學的德語區古典語文學教授，專攻古希臘語，拉丁文文獻。但在 1879 年由於健康問題而辭職，之後一直飽受精神疾病煎熬。1889 年尼采精神崩潰，從此再也沒有恢復，在母親和妹妹的照料下一直活到 1900 年去世。

尼采繼承并發展了叔本華的思想，提出權力意志論和超人哲學。認爲權力意志規定世界的結構，決定萬物的運動、變化；各種有機功能都可歸結爲權力意志。主張超人是歷史的主宰，提出「重新估價一切價值」，誇大人的能動性。尼采反對民主、社會主義和婦女解放運動。公開宣稱戰爭就是道德。

《悲劇的誕生》是尼采美學思想代表作。指出藝術是權力意志的一種表現形式。藝術家是高度擴張自我，表現自我的人。他將藝術分爲日神型和酒神型兩種。日神如夢，日神藝術具有形象之美，如雕塑、繪畫、史詩；酒神如醉，酒神藝術體現藝術感情之力，如舞蹈和音樂。提倡日神精神和酒神精神的完美結合。尼采所說的日神和酒神精神，實際是超現實的夢幻精神和反理性的本能衝動精神（參見《悲劇的誕生》）。尼采的理論對資產階級頹廢文藝的滋生和發展產生了巨大的推動作用。參見戚廷貴、劉孝嚴、唐樹凡主編：《東西方藝術辭典》，吉林教育出版社 1992 年版，第 79 頁。

③ 伊曼努爾・康德（1724—1804），德國哲學家、天文學家、星雲說的創立者之一、德國古典哲學的創始人。他被認爲是對現代歐洲最具影響力的思想家之一，也是啟蒙運動最後一位主要哲學家。從 1746 年起任家庭教師九年。1755 年完成大學學業，取得編外講師資格，任講師十五年。1770 年被任命爲邏輯和形而上學教授。主要著作有《純粹理性批判》《實踐理性批判》《判斷力批判》等。參見崔玉樂編著：《中西政治思想家評傳》，上海交通大學出版社 2014 年版，第 229 頁。

④ 阿爾伯特・愛因斯坦（1879—1955）：現代史上最偉大和最有影響力的人物之一。他一生創作了四百五十多篇學術作品。他在科學上的進展，包括革命性的相對論和 $E=mc^2$（首次描述物體質量與能量之間的關係），使他贏得了「現代物理學之父」的美譽。愛因斯坦出生在德國西南部的烏爾姆，兒時隨父母一起移居慕尼黑。小時候，愛因斯坦少言寡語，以至於父母擔心他有學習障礙。但儘管說話困難，他始終是一名優等生，而且很早就表現出了數學和物理學上的天賦。1896 年，他爲了逃避服兵役而放棄了德國國籍，之後在瑞士的蘇黎世聯邦理工學院學習數學和物理學。1900 年，告別校園生活走向社會的愛因斯坦在求職之路上到處碰壁，在求職屢屢被拒的打擊以及飢寒交迫的生存危機中，他開始了一段流浪生活。1902 年 6 月，經過嚴格的審核，他終於得到專利局三級技術員的職位，這份工作將他從與貧困、焦慮艱難鬥爭的困境中解救出來，沒有了生活顧慮，他在物理學領域一路馳騁。1908 年，他離開這個職位到伯爾尼大學任教，隨後又在歐洲各地擔任了多個教授職位，最終於 1914 年回到德國。此時，愛因斯坦已經因爲在狹義相對論、光電效應、質能關係等方面的開創性論文而得到全世界的認可。他於 1921 年獲得諾貝爾物理學獎。〔美〕愛因斯坦著，張卜天譯：《愛因斯坦晚年文集》，商務印書館 2022 年版，第 244—245 頁。

⑤ 尼爾斯・玻爾（Niels Henrik David Bohr，1885—1962），丹麥皇家科學院院長，量子物理學創始人之一，1922 年諾貝爾物理學獎獲得者。著有《原子物理學和人類知識》《尼爾斯・玻爾哲學文選》等。參見魯樞元主編：《生態文化研究資源庫——人類紀的精神典藏》（下），哈爾濱出版社 2021 年版，第 559 頁。

總而言之，人類試圖通過外在的某種渠道——政治的、經濟的、軍事的、藝術的、自然科學的渠道來拯救人類，全部都以失敗告終。這是政治家、經濟家、軍事家、藝術家、科學家自己的感受和認知，這不是我們給他們貼的標籤，這是他們自己感受到的，感受到他們所探索的道路是以失敗而告終的。

在探索人類前進的道路上，我們對於人類如何前進、如何成長、如何獲得終極解脫這些前人走過的道路，也全部摸索了一遍，得出的結論和前輩們一樣：走不通。他們是絕望的，我們探索了一遍以後跟他們的感受一樣，也是絕望的：試圖通過政治的改變和進步給人類找到一條究竟解脫之路，發現這條路行不通；自然科學這條路，截至目前也行不通；文學、藝術、哲學、思想這些路，幾千年下來，對人類並沒有實質性的改變，所以也走不通。

痛定思痛，我們反覆思考：爲什麼會是這樣？反思的結果是：凡是通過政治、經濟、文化、思想、哲學乃至於宗教等方式，希望給人類找出一條究竟解脫之路的全部走不通，而導致它們失敗的最根本、最核心的原因有兩個：方向錯了，起點錯了。

第一，方向錯了。它們都是外求法，通通是向外追求的道路。政治、宗教、哲學以及自然科學等等都是外在的方式，之前我們都是試圖通過這些外在的方式給人類找到一條通天之路、解脫之路。幾千年前，釋迦牟尼和孔子、老子等東方這些偉大的聖人們就警告過，說這樣的路叫「外道」。

什麼叫「外道」？「向外求道」謂之外道。外道就是不好的道路，就是錯誤的道路，就是歧途。關於這一點，釋迦牟尼、孔子早早地就告訴過世人：凡是向外求取，試圖從外邊找到一條通天之路、解脫之路者，是行不通的，是永不可能實現的。佛陀用了一個比喻，叫「欲煮沙成飯，永不可得」[①]。你用一把沙子放在鍋裡使勁煮，想把這些沙子煮成米飯，佛陀說怎麼可能！你煮一百年它還是沙子，沙子永遠不可能變成米飯。我們向外追求解脫之道就等同於煮沙成飯，永不可得，因爲起步就錯了。但是，人類並沒有虔誠地、認真地聽取釋迦牟尼和孔子等東方聖人的一再規勸，仍然一意孤行地向外求道。幾千年下來，人類滿懷著一次又一次的希望，進行一次又一次的求索，伴隨而來的卻是一次又一次的絕望。無比雄辯地證明向外求是錯誤的，證明釋迦牟尼和孔子等東方聖人是絕對正確的——衹有向內求纔是人類的解脫之道。

凡是向外求的都是外道，凡是外道皆是歧途，皆是錯誤。這是我們人類沒有認真聽取釋迦牟尼佛和至聖孔子的教導而犯下的一個錯誤，導致幾千年來我們一直在走彎路，一直在向外求出路。因此，我們之前所走的這些道路都犯了一個方向性錯誤：向外求的錯誤。這就導致了我們屢次絕望，屢次走到死胡同，屢次走不通。我們應該認真聽取聖賢們的規勸和開示：向內求取。

第二，起點錯了。之前人們要麼試圖通過政治的方式爲人類找到出路，要麼試圖通過經濟的方式、文化的方式、宗教的方式、哲學的方式等爲人類找到出路，無論是這些方式中的哪一個或哪一些，它們都有一個共同且嚴重的問題，這個問題就是它們都是有意或是無意地建立在生物性和人性之上的思想學說、制度架構。凡是建立在生物性和人性之上的思想學說、制度架構，全部不足以爲人類開闢解脫之路。

爲什麼？因爲生物性承擔不起這樣的功能，生物性不具備這樣的能力。所以凡是建立在生物性之上的思想學說、政治制度，全部不可能實現人類的解脫，因爲這個結果遠遠超出了生物性的功能，生物性不具備這樣的能力。比生物性高明一點的是人性。但是建立在人性之上的思想學說、制度架構，和建立在生物性之上的思想學說、制度架構相比，也不過是五十步笑一百步，因爲人性中也有很多問題和局限是人性本身解決不了的。也就是說，人性仍然不具備爲人類實現終極解放、終極解脫這樣的功能，它不具備。因爲人性不具備爲人類指示、開闢以及托舉出人類終極幸福和終極解脫之路的功能，因此凡是建立在人性之上的思想學說、政治制度，全部實現不了人類的終極解脫之目的、之期待。

---

① 語出《楞嚴經》卷六：「是故阿難，若不斷婬，修禪定者，如蒸砂石，欲其成飯，經百千劫，只名熱砂。何以故？此非飯本，砂石成故。」參見賴永海、楊維中譯註：《楞嚴經》，中華書局 2010 年版，第 236 頁。

之前的政治、學說，以及尼采、薩特等所有哲學家、思想家的思想，要麼是建立在生物性之上，要麼是建立在人性之上。尼采的思想就是建立在生物性之上；薩特、黑格爾[①]的稍好一點，他們的思想是建立在人性之上。不管是建立在生物性之上，還是建立在人性之上，這些思想都不足以爲人類指示終極覺醒、終極解脫之路。爲什麼？因爲生物性、人性都沒有這樣的功能，實現不了這樣的目的。這就相當於我們要求一個嬰兒去挑一百公斤的擔子，他是挑不起這個擔子的，因爲他沒有這個力氣、沒有這個能力，他還是一個嬰兒。不管我們再怎麼勉強，不管這個嬰兒再怎麼努力，他也挑不起一百公斤的重量。除非若干年長大成人以後，他才可以做到。在沒有長大成人的此時此刻，作爲一個嬰兒，他是不具備這個能力的。所以，我們期待一個嬰兒去挑一百公斤的擔子是一種不切實際的想法，就像我們不切實際地期待尼采哲學、黑格爾哲學等這些哲學和思想，以及所謂的民主政治制度去實現人類的終極解脫一樣。不論什麼樣的哲學或是政治制度，衹要建立在生物性和人性之上，它先天就不具備實現人類終極覺醒的功能，它先天就注定了不能給人類指示出終極覺醒和終極希望之路，它是指示不了的。我們對這些思想、制度的信仰——期待它們能夠給人類指示出一條終極之路，這本身就是一個不切實際的期待，是一個錯誤的期待——我們就不應該這樣去期待，不應該這樣去希望，因爲無論我們怎麼期待，它們也沒有這個能力。

人類到底有沒有終極之出路？有沒有終極覺醒之可能？有沒有終極解放之可能？經過一番探索、一番甄別、一番瞭解、一番篩選，最後我們得出了結論，可以肯定地說：有！但是它不在生物性中，也不在人性中。在哪裡？在佛性中。衹有佛性——儒家所謂之德性或良知，才包含著人類終極覺醒之道路、之大路，衹有佛性或曰德性（良知）才具備人類終極覺醒的功能，衹有佛性或曰德性（良知）才能支撐和托舉起人類的終極覺醒之希望。也就是說，人類衹能從佛性或曰德性（良知）中去尋找和開闢自己乃至整個人類的終極覺醒之路。佛性就是覺醒，佛性就等於解脫。要想覺醒和解脫，必須喚醒佛性。

那麼喚醒佛性有沒有快捷的方法？有的。經過幾千年的探索，人類總結了進入、喚醒、成長、圓滿佛性最快捷的兩種方法：

第一種方法，在漢地被稱爲「禪宗」，在藏地的金剛乘中被稱爲「大手印」和「大圓滿」。無論是禪宗，還是大手印、大圓滿，都是經過幾千年驗證的開啟佛性、進入佛性、領悟佛性、拓展佛性直至圓滿佛性的最佳路徑。這不是我們的評價，而是幾千年來所有修行人的一個共同評價。通過禪宗或大手印、大圓滿這樣的法門來實現人類的終極覺醒，是最快捷、最徹底、最圓滿地喚醒佛性、成長佛性、圓滿佛性的不二法門。

第二種方法，是向著已經獲得證悟、已經獲得佛性彰顯、已經獲得高度覺醒的人——世間的成就者們，敞開我們的身心以實現終極覺醒，這個方法稱爲「上師相應法」或「上師瑜伽」。那麼什麼樣的人才有資格稱爲「上師」呢？心性已經獲得高度覺醒、佛性已經獲得高度成熟的人，用儒家的話說，就是德性或良知已經獲得高度成熟的人，致良知已經達到了很高成就的人，就叫「上師」或「師父」。我們通過與上師相應，也就是與這樣一個生命已經高度覺醒的人相應，獲得他的加持、獲得他的成就、獲得他的功德，從而喚醒我們的佛性，這也是喚醒佛性、成長佛性、圓滿佛性的不二法門。

綜上所述，喚醒佛性最快捷的方式有兩個：一是通過禪宗或大手印、大圓滿「直指人心，見性成佛」而直接開啟心性，這是第一條道路，是被公認爲最快捷、最穩妥的普適於所有人的道路。二是上師相應法，我們向已經獲得心性覺醒的成就者敞開身心，跟他越來越深入地相應，在這種越來越深度的心心相印、生命貫

① 格奧爾格·威廉·弗裡德裡希·黑格爾（1770—1831），德國哲學家。黑格爾略晚於康德，是德國 19 世紀唯心論哲學的代表人物之一。黑格爾哲學的核心是辯證法。黑格爾的思想，標誌著 19 世紀德國唯心主義哲學運動的頂峰，對後世哲學流派，如存在主義和馬克思的歷史唯物主義都產生了深遠的影響。《不列顛百科全書》稱他爲「最後一位現代偉大哲學體系創始人」。黑格爾的哲學思想主要集中在四個方面：一、絕對精神；二、辯證法；三、自我意識；四、理性支配歷史。黑格爾的主要著作有《精神現象學》《邏輯學》《哲學全書》《哲學史講演錄》《美學講演錄》和《宗教哲學講演錄》等。參見 Buff君工作室作：《漫畫哲學》，北京理工大學出版社 2024 年版，第 133 頁。

通中，他的成就和造詣就平移到我們身上，再現到我們身上。這種平移和再現簡稱爲「加持」或「持明表示傳」。持明表示傳是獲得成就、獲得心性覺醒的第二條公認的捷徑。

現在就給大家講第二條捷徑——上師相應法（上師瑜伽），即通過與上師相應的形式，最快速地實現包括獅子吼在內的各種成就。那麼，對於此時此刻的你們而言，你們的上師就是我，因爲是我在傳授你們獅子吼，所以你們沒得選，你們衹能選我，我就是你們獅子吼方面的根本上師。那麼與上師相應，對於你們來說，具體指的就是與我相應。上師相應法總共分爲四個層次：外相應、內相應、密相應和極密相應。

上師相應法的第一層次是外相應。怎樣做到外相應？外相應有幾個方面的要求：

一是研讀上師的著作和教導。與誰相應就讀誰的著作，對於你們來說就是與我相應，所以你們要讀我的著作。上師的書籍、上師的各種開示，對於普通人來說，他們高興學多少就學多少，高興聽多少就聽多少，但對於你們（我的學生和弟子）而言，不可以這麼任性。要想做到與上師相應，哪怕是外相應，你們必須做到對上師所有的書籍一遍又一遍地研讀，衹要有時間就得研讀上師的著作或學習上師的教導。這是第一個要點。

二是觀想上師的形象。無論你們的上師我長得是丑是俊，此時不談顏值，只談相應。把上師的形象、音容笑貌等全部刻印在心中時刻觀想，沒事就想想，盡可能做到越來越生動而真切地把上師所有的音容笑貌都觀想清楚，纖毫畢現。衹要一觀想，上師的形象瞬間清晰起來：上師就在周邊或坐或站，或走路或講話，或怎麼樣，想得越清晰越好，總之要把上師的行住坐臥四威儀，也就是上師走路的特點、站立的特點、坐著的特點、躺著的特點等全部觀想清楚，纖毫畢現。這是第二個要點。

三是模仿上師的一切。這個「一切」包括上師的說話、上師的走路、上師的習慣性表情，以及上師的事業、功德等等。你們要把一切能模仿的地方盡最大的可能模仿出來、再現出來，把自己視爲上師全方位的化身和延伸：「我就是第二個上師，我就是上師的化身」，以此自認，以此自居。把上師所有的言談舉止、所有的音容笑貌、所有的功德、理想、追求都視爲自己的，上師的理想就是自己的理想，上師的追求就是自己的追求，上師的情懷就是自己的情懷，上師的言行就是自己的言行。總之，要盡最大的可能把上師再現出來、模仿出來，將自己視爲第二個上師，上師是第二個自己，自己就是上師全方位的延伸和再現。無論上師在世還是去世，都不重要！哪怕上師去世了，一點也不影響自己是他的化身。

但這個化身不是說出來的，而是做出來的。不是見人就說「你知道不？我是誰誰誰的化身」，而是指從言行上將上師體現出來。因此，這個「化身」只對自己講，不對別人講。衹是時時提醒自己：「我很多年前就已經發願，我要成爲上師的化身。化身的意思就是，上師的情懷就是我的情懷，上師的言行就是我的言行，上師的理想就是我的理想，上師的功德、事業就是我的功德、事業，總之上師的一切就是我的一切，上師是什麼我就是什麼。我還要在上師的基礎上做得更好，我爭取讓自己的事業比上師的事業更大，讓自己的功德比上師的功德更大，我要成爲上師事業、功德的繼承者和再現者。」

外相應大體上就這麼幾個要點。把這幾個要點做到了，你們就達到了與上師之間的外相應，換言之，在上師相應法的外相應層面你們基本就圓滿了。外相應衹是上師相應法四大層次中的第一層次，做到這一步衹是起點，還遠遠不夠，還要在這個基礎上再進一步，進入第二層次。

上師相應法的第二層次是內相應。什麼叫「內相應」？這個「內」指的是精神、心靈。內相應就是自己的心靈、精神和上師全方位地合二爲一，全方位地融爲一體。什麼意思呢？意思是要發願並肯認：「上師的學問就是我的學問，上師的情懷就是我的情懷，上師的境界就是我的境界，上師的品行就是我的品行。總之，我的人格是上師人格的拷貝，我是上師人格上的延續者，我不僅是上師外在言行上的延續者，也是上師內在人格上的延續者，就像大儒是孔子人格的延續者，高僧是釋迦牟尼人格的延續者一樣。」

具體到獅子吼這裡，就是經過一番百折不撓的奮鬥和努力，你們的意志和上師的意志是一樣的，你們的胸懷跟上師的胸懷是一樣的。具體點說，上師胸懷天下、胸懷人類，他從來沒有爲自己想過一秒鍾，他所有的起心動念都是如何爲人類謀福祉，如何傳承聖學、弘揚聖學，讓聖學不至於斷絕。從此以後，你們也要具備這樣的人格、這樣的胸懷，絕不允許自己在精神層面打折：你們衹能超過上師，不能夠打折。如果上師做到了十成，你們只做到了三成，絕不允許！你們也要做到十成，乃至於做到十二成，這樣你們才能成爲上師精神、人格、境界、品行的傳承者和再現者。你們時刻要提醒自己發下的願：「我要在精神層面傳承上師所有的品質，反過來說，上師擁有的知識、學問以及品格、情懷我全部都要傳承，全部都要具備。」

具備上師的一切可以通過兩種方式來實現：心傳和閱讀上師的著作。

一種方式是心傳。怎樣通過心傳來實現呢？你們衹要有這樣一個念頭即可，什麼樣的念頭呢？「上師擁有的一切知識、學問和境界，都源源不斷地拷貝給我，時刻再現到我的精神中」，衹要有這樣一個持續不斷的念頭即可。這樣久而久之，上師擁有的知識、學問、境界，就會逐步逐步地在你們的精神中再現出來。

另一種方式是閱讀上師的著作。不斷深入地閱讀上師的著作，從上師著作的字裡行間一層一層深入地發掘、發現上師的情懷、上師的理想、上師的人格。上師精神中所含的一切都在上師的著作裡，因爲著作就是一個人心靈的鏡子，他的心靈世界有什麼，在著作裡想掩飾都掩飾不住。深入閱讀他的著作，就等於透過著作這面鏡子深入他的精神世界。所以，你們越深入上師的著作，越能夠從中讀出上師博大的境界、博大的胸懷、博大的人格。

在讀出這些境界、胸懷和人格的同時，自己要發願：「我要立即擁有這些境界、胸懷和人格！爲什麼？因爲我是上師的傳人，我是上師的化身，我是上師的再現者。別人都可以背對著上師，唯獨我不可以！因爲他是我的根本上師。在我們締結師徒之緣、師生之緣那一刻開始，我就肩負著成爲上師化身的使命，反過來說，這個使命自然就降落在我的肩上。所有人都可以不讀我上師的著作，唯獨我沒有權利束之高閣；所有人都可以不踐行我上師的教導，唯獨我無權擱置，我沒有這個權利。我擁有的權利正好相反——必須無條件地踐行上師的所有教導，必須將上師真實地從我的人格中再現出來，也就是將上師所有的精神世界在我的精神世界中越來越真實地再現出來，我要成爲上師精神的繼承人、精神的再現者。」這就是上師瑜伽或曰上師相應法的第二階段或第二層次，叫「內相應」。

上師相應法的第三層次是密相應。告訴自己曰：「我的上師是蓮花生大師的化身，蓮花生大師是我上師的本尊，現在蓮師正以我上師的形象出現在我的面前，所以我的上師就是蓮師。這樣的話，我與上師相應，更深的層次就是與蓮師相應，與本尊相應，與佛相應。」

這就是上師相應法的第三層次——密相應。「密」在這裡指的是氣、脈、明點。什麼是「氣、脈、明點」？這就涉及佛法的三身——粗大身（粗身）、精細身（細身）、最細身（般若）概念了。

站在佛法的角度看，人有三個層次，最外表的層次叫「粗大身」，簡稱爲「粗身」。什麼叫「粗身」呢？我們現在這個身體就叫「粗身」或「粗大身」，因爲它是由粗大的五蘊（色受想行識）和五大（地水火風空）組成的，所以叫「粗大身」。粗大身等同於生物學意義上的肉身，更具體點講，等同於生物學分支學科——解剖學意義上的肉身。從解剖學的角度來講，我們人體有九大系統——神經系統、內分泌系統、運動系統、消化系統、呼吸系統、泌尿系統、生殖系統、免疫系統和循環系統。這九大系統有機地組合在一起就組成了我們這個肉身。九大系統所組成的這個肉身，在佛家就叫「粗大身」（簡稱「粗身」），它是由最粗大的五蘊和最粗大的五大所組成的。

在粗身的深處還隱藏著另外一個系統、另外一個形象、另外一個身體，這個身體叫「細微身」或「精細身」，簡稱爲「細身」。細身是由什麼組成的呢？細身不是由五大、五蘊組成的，凡是五大、五蘊組成的通

通屬於粗身。比粗身更深一層的細身是由三個要素組成的，叫「氣、脈、明點」。其實，氣、脈、明點都是般若的存在形式。氣有兩層含義，一是能量，二是功能，能量加功能合在一起就稱爲「氣」。氣是瀰散狀的，它介於脈和明點之間。氣的運行軌跡或者說氣的幾何架構就叫「脈」，氣裡面的精華就叫「明點」。明點是什麼？明點是般若的一種存在形式。所以氣、脈、明點，說是三個其實是一個，說是一個其實是三個，衹是爲了表述的方便才把它細分爲三個。

人還有第三個身叫「最細身」，最細身就是般若本身，般若本身就是最細身。

細身是介於最細身與粗大身之間的身。細身是有一些污染的，因爲它混雜著一些業力、業障。細身由兩部分組成，一部分是般若，一部分是身口意三業，也就是身口意三業和般若混雜在一起就形成了細身。如果把細身裡面的身口意三業都化掉，那麼這個細身就會變成最細身，也就是變成般若本身。但是在身口意三業淨化之前，由於業力、業障混雜在般若之中，就形成了一個半染半淨的身，即一半污染、一半清淨混雜交融在一起的身，這就叫「細身」。那麼，純粹污染沒有清淨的身就叫「粗大身」。

我們現在講解的是上師相應法外、內、密、極密四階段的第三階段——密相應。「密相應」是什麼意思呢？我們一半清淨一半污染的氣脈明點組成的細微身需要淨化，最好的方式就是通過相應的方式來淨化。誰的身是清淨的呢？上師的精細身或曰細微身就是清淨的。用上師清淨的精細身來淨化我們污染了的精細身，讓我們精細身裡面的污染迅速地淨化掉，具體地講，就是借助上師的加持、力量、功德、造詣來把我們污染了的氣、污染了的脈、污染了的明點裡面的污染和扭曲化除。這就叫「密相應」。

具體要怎麼做呢？觀想頭頂有一朵千瓣蓮花，這朵蓮花由光組成，然後把上師觀想在頭頂的千瓣蓮花上。注意，此時的上師不再是肉身的上師，而是光蘊身的上師，是由清淨的光、智慧的光組成的一個形象、一個身體，他不再是血肉之軀了。這個光是無相光，也是般若，也是智慧，所以此光組成的身叫「智慧身」。也就是說，我們頭頂上的上師之身是智慧身，爲什麼叫「智慧身」呢？因爲他整個身體就是從般若或者說心性中化現出來的，般若就是智慧，所以叫「智慧身」。由於從般若或曰智慧中化現出來的身沒有具體質量，它是一個純光態的、純智慧的身，所以也叫「光蘊身」。

首先觀想光蘊身的上師眉目清楚地坐在我們頭頂的千瓣蓮花上；然後觀想上師的中脈——從頭頂貫穿到會陰穴的中脈和我們的中脈完全貫通；最後觀想在上師智慧身的加持和作用下，瞬間我們粗大的肉身也變成了光蘊身——由清淨的氣、脈、明點組成的光蘊身。時刻保持著這樣的觀想，尤其是觀想上師的中脈與我們的中脈完全貫通：「上師的中脈就像一個光柱一樣，從他的頭頂一貫而下進入我的頭頂，再從我的頭頂貫通下來，形成一個上杵天下杵地的光脈，我的身體變成了智慧身。」時刻保持著這樣一種狀態：「我的粗重身獲得上師光蘊身的加持以後，也變成了光蘊身——這兩個光蘊身完全是命運共同體，我離不開上師，上師離不開我，我們儘管是兩個形象，但完全是一個人，我時時刻刻跟上師心心相印、生命相通，沒有任何障礙，完完全全地貫通。」這是一種觀想方法。

還有一種觀想方法，就是想著上師跟自己完全融爲一體，不是上師坐在頭頂了，而是上師跟自己融爲一體，這就是「我即上師，上師即我」。時刻觀想：「這是光蘊身，因爲在上師的加持下，我的肉身已經化掉了，沒有了，消失了，呈現出來的是我清淨後的智慧身。我的智慧身和上師的智慧身完全融爲一體：我即上師，上師即我，我的精神世界和上師的精神世界、我的生命世界和上師的生命世界完全是一個，不是兩個。這樣一來，上師所有的造詣自然也是我的造詣，因爲我跟上師已經無法區分了。我、潘麟上師、蓮花生本尊或者叫蓮花生如來，這三個完全是一個。我此時的身不是物理空間上的身，它是一種精神意義上的身。我的精神深處、心靈深處、生命深處是潘麟上師，潘麟上師的生命深處是蓮師，我們互爲對方而存在，三者完全貫通。」始終處在這麼一種狀態，就叫「密相應」。這是上師瑜伽的第三層次——密層次。

上師相應法的第四層次是極密相應。什麼叫「極密相應」？我這個光蘊身沒有了，上師的光蘊身也沒有了，蓮花生大師的光蘊身也沒有了，我們全部化爲了無窮無盡的真、善、美。具體地說，就是我們以真的形式存在，但具體真是什麼樣子我們不知道，我們衹是籠籠統統地以真的形式存在，真之外無我，我之外無真；或者以善、良知的形式存在，我們就是良知本身，良知之外無我，我之外無良知；或者以美的形式存在，具體美是什麼樣子我們不知道，我們衹是籠籠統統、含含糊糊地知道自己是美本身，我、上師、本尊全部化爲了美。此時，天地萬物間沒有我，沒有上師，沒有本尊，只剩下至真、至善、至美，我們就是真本身，就是善本身，就是美本身。

我們就處在這樣一種介於有與無之間的狀態：你要說沒有吧，我又是真，我又是善，我又是美，它又是一種有；你要說有吧，真在哪兒？善在哪兒？美在哪兒？它又是無形的，它又是沒有的。所以它極爲微妙，它是超越有無而並含有無的一種難以言喻的狀態：它同時包含有，同時包含無，兼含有無而超越有無。這個時候你既不能說有我，也不能說無我；你既不能說我存在，也不能說我不存在。這就是禪宗裡說的「本來面目」，這就是生命最本然的面目。

每個人的本來面目都是這樣一種存在，它被稱爲「無我之我」：你要說沒有我也對，因爲我是真、我是善、我是美（真善美是無形的，當然沒有我）；你要說有我也對，這個「我」是誰？這個「我」就是真善美，真在哪兒我就在哪兒，善在哪兒我就在哪兒，美在哪兒我就在哪兒，我就是真善美，我就是真，我就是善，我就是美。我們的肉身在哪兒？肉身並不是我們的（但我們誤認爲肉身是自己的），最終肉身是要化去的。

我們的身體有兩種結局：修得好的結局和修得不好的結局。

先說修得不好的結局。如果你此生不幸，入道太晚，還沒來得及修好，只修了個半拉子，這個肉體就要死了，怎麼辦？這個時候你要從肉體中脫開，借助上師的加持力把自己的神識超度到佛國淨土中繼續修行。所以，上師相應法更深層的含義還包含著超度。衹要生前上師相應法修得好，臨死的時候你就可以坦然死去，一點問題都沒有，因爲在上師的加持下，你是完全可以往生到任何一個淨土中的。這是修得不好的情況，不好的原因是你入門太晚、修道太遲，你還沒有獲得圓滿成就，肉體就已經不堪使用了。在這種情況下，衹要上師相應法修得好，哪怕衹是達到外相應，你臨終時就可以在上師的加持下迅速進入淨土中。但是，只達到外相應還不敢保證上師一定能夠超度你，也就是上師沒有百分之百的把握。如果能夠達到內相應，你把內相應做得很好的情況下，上師就有百分之百的把握了。這是修得不好的結局：放棄身體，神識往生到淨土中繼續修行。如果能夠做到密相應，相當於一個人買了兩張票，這是雙倍保險，更是沒有問題了。如果密相應做得好的話，你都不用等這個肉體死去，你生前就在淨土中了。你經常能看到淨土，或是在夢中，或是在白天好點的狀態中，你突然就發現身處淨土中：「我怎麼處在淨土中了？」

如果極密相應做得好，你就不需要往生了。爲什麼呢？因爲到了極密階段的時候，你即真理，你即真善美。那個時候，你已經獲得了極大的成就，往最小裡說你也是八地菩薩，往大裡說你即身成佛。「即身成佛」的意思是你就是佛了，佛是不需要往生佛國的，衹有眾生才需要往生佛國：都是別人往生到佛這裡，佛不需要往生到別人那裡。所以，達到極密相應的時候，你就不需要往生了，因爲到了極密層面的時候就進入了另外一個狀態，什麼狀態呢？

事實上，身體在密層面的時候就可以化掉了。如果你把密相應修得很好，就能夠把身體化掉了，你的身體就處在光蘊中成了智慧身。智慧身就是佛身，或者說智慧身就是報化二身——報身佛和化身佛。既然是報身佛和化身佛，當然就不存在往生了，此時沒有了往生和往生者。這個時候，你的世界就變成了佛國，你不需要往生到別人的佛國去，因爲你所在之處即淨土，你所在之處即佛國。衹有別的眾生往生到你的佛國，你不需要往生到別的佛國。

到了極密層面，你整個身心更是化掉了，尤其是心化爲了智心。心分爲兩種：一種是智心，就是智慧心；一種是識心，就是扭曲、異化了的心。你現在的八識心就是識心，到了極密層面，這個識心就成了智心：衹有識心才需要往生，智心不需要往生。極密層的時候，智心跟身體已經融爲一體了，身體和精神是一非二：身是智慧身，心是智慧心，當智慧身跟智慧心融爲一體的時候，心就是身，身就是心，身外無心，心外無身，它們是渾然一體的存在。既然是渾然一體的存在，就不存在身心分離——把身體丟下而心靈往生這個問題了。所以極密層面更不需要往生了。修到這一層，身體就已經化掉了，成爲光蘊身了。這是第二種修得好的結果。

以上就是上師相應的四層境界。爲什麼要和上師相應？因爲上師是已覺之人，我們是未覺之人。未覺之人要想獲得覺醒，最快捷的辦法有兩個，其中一個就是未覺者向已覺者開放自己的身心。在「開放、虔誠、接收」的狀態中，師徒之間、師生之間越來越深入地身心交融，交融的廣度、深度有多少，上師的境界、胸懷、知識、智慧、功德在我們身上就再現多少。

上師的覺醒又是從哪裡來的？上師也是通過上師相應法從他的上師那裡來的。這樣一代一代、一代一代往上追，一直可以追溯到釋迦牟尼佛或者是追溯到像蓮花生如來這樣的本尊那裡去。上師相應也包括本尊相應，上師相應和本尊相應其實是一回事，所以上師相應裡面既包括上師也包括本尊。這樣就形成了一條智慧的珠串，我們是這條智慧珠串的最後一個環節。等我們覺醒了以後，再把自己的覺醒延續到下一代去。這樣從前一代到我們這一代，再從我們這一代到下一代，一代一代就形成了一條智慧黃金法脈。我們是這條智慧黃金法脈截至目前的最後一個環節。

這就是上師相應法或曰上師瑜伽。它的原理非常簡單：雖然我沒有覺醒，但是我的上師覺醒了，我向上師開放我的身心，用上師的覺醒來喚醒我的覺醒，把上師的功德變成我的功德，把上師的成就化爲我的成就，這樣我不就成就了嗎？我不就覺醒了嗎？這是獲得覺醒的一個不二法門。

金剛乘的各個流派都把上師瑜伽（瑜伽即相應）作爲最核心的法要，貫穿於修行的始終。衹要一天未成佛，我們就要堅持修行一天上師瑜伽，從外相應、內相應、密相應到極密相應，一層一層地深入，一層一層地透進去。在極密相應中，我、上師、本尊完全融爲了一體。這裡的「融爲一體」不是觀想，不是想像，而是事實，是證量。上師瑜伽的原理就是孟子說的「先知覺後知，先覺覺後覺」[①]。上師是先知，我們是後知，上師是先覺，我們是後覺，先覺覺後覺，先知帶後知，這就是上師相應的原理：一個生命點亮另一個生命，一個覺醒喚醒另一個覺醒，一個佛性喚醒另一個佛性，一個生命喚醒另一個生命。

具體到獅子吼這裡，我們要視上師爲獅子吼。誰是獅子吼？上師就是獅子吼。我們要想獲得獅子吼四境界中的任何一個境界，都要認爲它來自上師。獅子吼的四個境界，最初的是雲雷音，往上是獅子吼音，再往上是海潮音，最後是如來廣長舌妙音，這四個境界全部來自上師。

如何獲得雲雷音？上師即雲雷音。衹有跟上師越來越深度地交融、相應，我們才能獲得越來越好的雲雷音成就。

如何獲得獅子吼音？上師即獅子吼音。我們要想獲得獅子吼音的成就，要想在獅子吼音方面越來越嫻熟，越來越飽滿，越來越到位，那麼就祈請上師，努力地跟上師相應，努力地把外相應、內相應、密相應到極密相應的每一步做到最好。衹有把四層相應做到最好，我們的獅子吼才有望吼到最好，我們的唱誦才有望唱到最好。爲什麼？上師即獅子吼。

如何獲得海潮音？上師即海潮音。要想獲得海潮音、深化海潮音、拓展海潮音、成熟海潮音、圓滿海潮音，除了技巧的訓練之外，更重要的是跟上師相應。爲什麼？上師即海潮音，上師之外沒有海潮音，海潮音

① 《孟子・萬章下》：「伊尹曰：『何事非君，何使非民？』治亦進，亂亦進。曰：『天之生斯民也，使先知覺後知，使先覺覺後覺。予，天民之先覺者也。予將以此道覺此民也。』」參見方勇譯註：《孟子》，中華書局 2010 年版，第 193 頁。

之外沒有上師。要想獲得海潮音的成長、成就、成熟、圓滿，就得加強與上師相應，因爲上師就是海潮音的源頭。我們要和這個源頭（上師）加強外相應、內相應、密相應、極密相應，必須四個層次同時拓展、同時相應，而且要越來越相應，這是我們在海潮音上獲得成就的保障和前提。

如何獲得如來廣長舌妙音？跟獲得前面三個境界一樣，以此類推，不再贅述。

雲雷音沒有什麼技巧，衹要經常訓練就行了，因爲它就是普通人的發音，沒有超過普通人的境界。所以它衹需要經常訓練，訓練久了你們自然就會了。需要技巧的是獅子吼音。到了海潮音也不需要技巧，因爲海潮音就是獅子吼音的深化，你們把獅子吼音不斷地深化，慢慢地就變成了海潮音：由一個獅子在吼演化成千千萬萬個獅子一起在吼，那就是海潮音。所以海潮音本身沒有技巧，它的技巧在獅子吼音上。到了如來廣長舌妙音更沒有技巧，如來廣長舌妙音是一種證量。你們修禪宗也好，修大手印大圓滿也好，證悟衹要達到八地菩薩或八地以上，你們自然就會如來廣長舌妙音。所以如來廣長舌妙音是不需要修的，沒有專門的技巧來訓練如來廣長舌妙音。也就是說，去掉一個頭——雲雷音，去掉一個尾——海潮音和如來廣長舌妙音，真正需要技巧訓練的是獅子吼音這一個（雲雷音需要訓練，但不需要技巧）。

獅子吼的技術技巧很重要，但是比技術技巧更爲重要的是你們與上師的相應。如果沒有與上師的相應作爲前提，你們的雲雷音也出不來，或者說出來的不是雲雷音。要想讓真正的、正宗的、純粹的雲雷音出來，非得跟上師做好全方位的四層次的相應不可。雲雷音都要這樣，獅子吼音、海潮音、廣長舌妙音就更要加強與上師的相應了，在上師相應中獲得成就、獲得覺醒，在成就和覺醒中伴隨而來的就是廣長舌妙音，所以廣長舌妙音不需要專門去修。

關於上師相應法，就講這麼多。講了這麼久，還沒有講到獅子吼到底怎麼吼。下面我們正式講一講大家期待已久的問題：獅子吼到底怎麼吼？

「獅子吼」修行四次第

雲雷音的訓練不需要怎麼講，也沒有什麼竅門，衹需要把上師相應做好，然後把心高度寧靜下來慢慢地哼唱，哼著哼著你們就能找到那種來自天外之音的感覺，找到感覺你們就會了。「嗡——」（示範唱誦），感覺這個聲音是來自靈魂的深處，來自大山的那一邊，來自云彩的深處，來自天邊，是從天的那一邊傳過來的。我那首《喇嘛千諾》（《恩師知我心》）的唱誦，是把雲雷音發揮得最好的一首唱誦。「喇嘛——千諾——」（示範唱誦），其實它具體的唱詞已經不重要了，重要的是它那個腔調、那個韻律。唱的時候心靈要高度寧靜，想著不是你在唱，你現在變成了我——你的根本上師，是你的根本上師在那裡唱。心靈高度地寧靜，身心要拓展、曠達，在寧靜與曠達中，飽含著感情，飽含著熱情哼唱出來：「嗡——，嗡——，嗡……」

無論唱誦什麼，都要努力地觀想不是你在唱，而是上師在唱，你變成了蓮花生大師，或變成了潘麟上師，總之你不是你。在「我是潘麟」或「我是蓮師」這樣一種狀態中，努力地進入一種寧靜、曠達、智慧、慈悲的狀態進行唱誦，這就是雲雷音的唱誦。

關鍵在於獅子吼音的訓練。獅子吼音的唱誦，有兩個方面需要訓練：一是要把嗓子拓開，二是要把氣息沉下來。獅子吼的發音和普通的發音，最大的差別就在喉結這裡：喉結以下的發音叫獅子吼，喉結以上的發音就是發音，不是獅子吼。它們的差別一聽就能聽出來。我們聽一個人的唱誦是不是獅子吼，衹需要注意他是從喉結以上發音，還是從喉結以下發音：以喉結爲界限，喉結以下發的音才是獅子吼。「O——M」，這一聽就是從喉結以下發的音。所以，這個標準非常簡單，非常直接，一聽就聽出來了。訓練獅子吼的第一步是拓寬聲帶。聲帶拓不寬是不行的，「啊嗚」（模仿貓叫聲），這樣就不行。一定要把聲音、聲帶拓展開來。第二步是要把氣息沉下來，也就是發音要有深度。

怎樣做到這兩點呢？這個竅門只有我會。我把它歸結爲一句話叫「吞雞蛋」。訓練的時候要吞雞蛋，但不是真的吞雞蛋，而是想像著吞雞蛋——把嘴最大限度地張開，想像著把一個很大的雞蛋吞下去，就叫「吞雞蛋」。給大家示範一下：「O——M」。實際上是吞了一口空氣，但是在你的想像中你是在吞一個很大的雞蛋——最好是鵝蛋。吞下去以後，還要有一個咽下去的動作，就是要把這口氣嚥下去。開始可以沒有聲音，只做這種口型，嘴要最大限度地張開。爲什麼要最大程度地張開嘴巴吞下去呢？是爲了把嗓子拓展開。爲什麼要咽一下呢？是爲了把氣息沉下來。所以，吞和咽是一個連貫性動作：先張開嘴巴吞雞蛋，然後咽一下，把它咽到腹部去。

開始是不出聲地吞雞蛋。吞嚥的時候會有一種噁心反胃的感覺，有什麼辦法解決呢？沒辦法，吞多了就不噁心了。我當時吞雞蛋的時候，吞了將近一個月，才把惡心這一關過了。我現在「OM」這麼一吞，一點都不惡心了。但是，你們開始吞的時候會有一種乾嘔、噁心的感覺，有時候甚至把眼淚都乾嘔出來了。這沒有什麼好辦法，眼淚出來以後就擦擦眼淚接著吞，吞久了就好了。

我自己的經驗是吞了大半個月，將近一個月，纔不再噁心了。有很多人嗓子比較敏感，他稍微一吞，一開嗓子，「哇」一聲就想吐，但是又吐不出來，弄得眼淚都出來了。這個沒有辦法，就不斷地吞：張開嘴巴「OM」，再咽一下；再張開嘴巴「OM」，再咽一下，就這麼不斷地吞。

吞到不太噁心的時候，不太想吐了，就可以配合上發聲了。「OM，OM，OM」，一邊吞一邊發聲，要有一個吞嚥的動作。注意，在「OM」的時候要把嗓子、嘴巴盡可能地撐大。

再重複一遍：開始的時候不發聲，只做吞和咽這兩個動作。先吞雞蛋，吞完了記得再咽一下，這就是吞和咽——吞雞蛋、咽雞蛋。無聲吞雞蛋練嫻熟了以後，就可以配合發聲了。差不多一週到兩週時間——快的一週，慢的兩週，最慢的也就是四周，你們就完全過了嘔吐關，再吞嚥的時候，一點都不惡心想吐了。這個

時候就可以配合上發聲，也就是「OM，OM，OM……」聲音要盡量深沉一點，就這樣不斷地發聲、不斷地發聲，看起來挺傻的樣子。

講到這個地方，還要告訴大家一個小插曲。音樂學院聲樂系的那些老師和學生們，他們由於職業需要，要進行聲樂訓練，俗稱「吊嗓子」。他們經常到一些公園或者湖邊吊嗓子：「啊啊啊，啊啊啊，啊啊啊……」我們聽起來覺得挺搞笑的，覺得他們有點像神經病一樣，但人家是很嚴肅地在訓練。

我們也要學一下這種精神，我們練習吞雞蛋的時候不要管別人，因爲在訓練吞雞蛋的時候，別人聽起來挺搞笑的，還會嘲諷我們：「這個人精神有點不正常，老是在那裡伸著脖子『OM』，吞啥呢？」他們會用一種異樣的眼神看著我們。這個時候不用管他們，我們繼續訓練我們的，就像聲樂系的老師或學生到湖邊去吊嗓子一樣，他們吊嗓子的時候別人也覺得挺搞笑的，但他們自己是很嚴肅的，因爲人家明白自己在進行嚴肅的訓練，一點也不好笑。我們也要有這樣的精神——在練習吞雞蛋的時候，不要管別人，別人一時半會兒不理解，不理解就不理解，我們懶得解釋，繼續吞我們的雞蛋就行。

在吞雞蛋的時候，尤其是進入發聲吞雞蛋的時候，最多一天就會出現一種現象，什麼現象呢？聲帶在破壞。這一點很重要，要破壞你們的聲帶。爲什麼要破壞？因爲它需要破壞。衹有把人的常規聲帶破壞掉，再長出來的聲帶纔是獅子吼需要的聲帶。所以，獅子吼就在這個地方跟普通人的發音分道揚鑣。普通人是用常規的聲帶髮音，所以永遠發不出獅子吼音，因爲他們的聲帶沒有進行過改造。

那麼怎樣改造聲帶呢？吞雞蛋配合上發聲就可以了，「OM」，就這樣吞。伴隨著發聲，最多吞一天，你們就啟動了聲帶的改造進程。具體表現就相當於得了咽喉炎，咽喉腫痛。有時候嗓子就像被刀片劃了一樣，很疼，所以叫「刀片嗓」。隨著練習的深入，嗓子也會越來越疼。這個時候很重要，要點來了，就四個字：越疼越練。千萬不能停止，要乘勝追擊。「疼」是什麼意思？疼就表明舊聲帶已經在破壞，新聲帶正在長好。在這個節骨眼上你們千萬不可停下來，如果停下來你們就白疼了，你們的嗓子又恢復到了常人的狀態。所以要一鼓作氣，越疼越練，越練越疼，越疼還要越練，就要趁著這股勁兒一鼓作氣把新的聲帶練出來：一邊練，一邊疼，一邊舊的聲帶破壞著，一邊新的聲帶生長著。

我還得以自己爲例，因爲地球上衹有我會，沒有第二個人會，我無法找到第二個例子，所以衹能以自己爲例。我通過吞雞蛋破壞舊聲帶，再生長出新的聲帶，一直到不疼爲止，前後持續了兩個多月。注意，一定是越疼越練，越練越疼，疼到最後，嗓子都啞得幾乎說不出話來。這樣最好，就要來得這麼痛快！這個時候一定要接著練，練著練著就不太疼了。由越練越疼到越來越不太疼，我持續了兩個月時間。兩個月之後就可以隨意發聲，一點都不疼了。

嗓子不疼了以後，平時還要堅持訓練，我給它起了一個名字，叫「養獅子」。不是嗓子疼過了以後就完了，疼過了以後，大局已經定了，就是你們的聲帶改造已經基本完成，能夠發出那種雄渾的摧金裂石的獅子吼音了。以我自己爲例，從開始吞雞蛋起，就要連續不斷地吞，一天到晚有時間就吞，走路也吞，睡覺也吞，躺在床上都在吞……前一到兩周是不出聲地吞，這時候的吞主要是克服、對治一個問題——乾嘔。不出聲地吞雞蛋就是爲瞭解決乾嘔這個問題的。衹要不乾嘔了，或者是基本不乾嘔了，就進入下一個環節——出聲吞雞蛋。出聲吞雞蛋是幹什麼的？它的目的非常明確，就是改造聲帶，把普通的聲帶改造成獅子吼專用聲帶——獅子吼所有的竅門都在這裡。

爲什麼普通人吼不出獅子吼？因爲他們的聲帶沒有經過改造，他們吼出來的是常人的聲音，這是其中一個原因。另外一個原因是，他們沒有經過吞雞蛋訓練，所以氣息下不來，他們的氣息永遠在喉結之上。衹要在喉結之上發音，發出來的就不是獅子吼音，而是常人的呼喊。獅子的吼聲跟常人的呼喊差別就在發音部位上，就看它是在喉結以上還是在喉結以下發音。怎樣做到喉結以下發音呢？方法還是吞雞蛋。所以說吞雞蛋

解決了兩個問題，一是改造聲帶，二是擴寬聲帶和強化發音（氣息）的深度。這幾步是由吞雞蛋這一個動作同步完成的。衹需要練習吞雞蛋，吞到一定時候，雞蛋吞下去了，聲音的改造也完成了，氣息也降到喉結以下了。衹要氣息降到喉結以下，嗓音的擴寬也就同步到位了，這樣你們的發音既有寬度也有深度，也完成了聲帶的改造，這三個結合起來，獅子吼就出來了。

這個時候要注意什麼？平時還要不斷地訓練。這個時候聲帶已經不疼了，大體上完成了聲帶的改造、咽喉的拓展、聲音的下沉，這三個目的全部達到了，但仍然不夠，還要進一步訓練。主要是訓練兩個方面：一是訓練氣息的長度。深吸一口氣，然後發音，「嗡——」，我看過鐘錶，我深吸一口氣以後發音，氣息最長的時候能達到四十五秒，接近一分鐘，這就是氣息的長度。氣息跟不上不行，因爲很多唱誦的音節都是連著的，要是唱著唱著中間的氣息就中斷了，那就不行，所以要訓練氣息的長度。

像我這樣，深吸一口氣以後唱誦「嗡嘛呢唄咪吽，嗡嘛呢唄咪吽，嗡嘛呢唄咪吽……」這一口氣要連續唱誦很多個音節，這就要求氣息必須足夠長。再比如用雲雷音唱誦《喇嘛千諾》，這個時候氣息一定要長，要是剛剛唱出「喇嘛」兩個字就沒氣了，吸完氣再唱「千諾」，這樣是不行的。你的氣息要足夠長——吸一口氣就能唱完「喇嘛——千諾——」，也就是你的氣息要保證供應，不能中間老是斷開，斷開了你的唱誦就不好聽了。

氣息的深長也是訓練出來的。怎麼訓練呢？開始就發一個單音，比如說「嗡」「啊」或者「吽」。先深吸一口氣，然後唱誦「嗡——」，就這麼不斷地練習發音。即使你們達不到我一口氣持續發音四十五秒的程度，至少要做到三十秒，低於三十秒就不行，就不達標，必須一口氣持續發音三十秒以上才算達標。這也不是一朝一夕之功，要慢慢地練習。不斷地深呼吸，吸滿後發音，發「嗡」音的時候，還要對氣息的粗細、均勻進行控制，要做到氣息很均勻，這也是需要訓練的。

常人的氣息不均勻。你們之前可能沒有留意過自己的氣息，等留意了你們就知道，你們的氣息忽粗忽細，忽上忽下，忽快忽慢，很不均勻。要想讓聲音由忽粗忽細、忽上忽下、忽快忽慢變得很均勻，是要經過訓練的，訓練以後才能慢慢地做到對聲音掌控自如，因爲聲音是由氣息而來的。

我們平時還要學會「養獅子」。養獅子包括兩個方面，一方面是剛纔說的訓練聲音的深長、均勻，這叫「養氣息」；另一方面是訓練不同部位的發音並嫻熟掌握這些發音。開始要發上下音，「嗡——嗡——」（示範上下音），就是聲音可上可下，升降自如，我的聲音不僅上的時候能夠上得很高，下的時候也能下到很低。訓練高音的時候就不斷地往最高處衝鋒；訓練低音的時候就往最低處衝鋒，越低越好——在低音中還能更低，越來越低、越來越低，最後發出超低音，這也是需要訓練的。示範一下：「嗡——嗡」，這是低音；「O——M——」，這是高音。注意，訓練高音的時候，在保持高音的同時，還要不破音、不變形，你別「啊嗚」（模仿貓大聲叫），「啊嗚」這樣叫是不行的——聲音是很高了，但是它變形了。我們先保持住獅子吼這種獨有的聲音不變形，在這個前提下盡可能地做到升降自如。

這些細節都要靠自己平時不斷地去摸索，去訓練，去找到胸腔、腹腔和頭腔的共鳴。「嗡——」，這個聲音就是頭腔和胸腔共鳴發出來的。我唱誦的時候，如果你們把手放在我的後背或者是肩膀上，你們能感覺到我整個後背和肩膀都在震動——我的頭部和整個上半身組成了一個空的音箱（感覺五臟六腑都沒有了，身體就是一個音箱的空殼），發音的時候整個頭部和胸腔就會產生共鳴。這要怎麼才能做到？沒有什麼竅門，就是自己慢慢去練習，去找那個感覺。

我們回顧一下獅子吼的整個訓練過程：

第一步是訓練無聲吞雞蛋，直到不再噁心、乾嘔爲止。

第二步是訓練有聲吞雞蛋，達到拓寬聲帶、強化發音深度，破壞舊聲帶，生出新聲帶，直到嗓子不再疼痛爲止。

第三步是「養獅子」，一方面是訓練氣息的深度和長度，另一方面是找到不同部位的發音以及共鳴。你們要自己去找，自己去摸索，慢慢地就能做到發音的升降、開合越來越自如。這也非一日之功，平時就要不斷地去練習，不斷地去找那種感覺，不斷地哼各種音調：「嗡，嗡，嗡」，「啊，啊，啊」（示範不同的發音），「嗡——啊——吽——」（示範高音），「嗡——」（示範低音）。訓練氣息沒有什麼具體的方法，就這麼不斷地練習，不斷地去找不同的發音部位，慢慢地你們就會找到感覺，也能發出共鳴音：「嗡，嗡，嗡」（示範共鳴音）。這種不斷地去尋找，不斷地去訓練，不斷地去養的過程，就叫「養獅子」。氣息的訓練需要慢慢地摸索，因爲誰也不是天生就會的，都是慢慢訓練出來的。

訓練的時候再配合上一些簡短咒語的唱誦，比如「嗡啊吽」。發音的時候，發音部位從最前面的鼻腔開始，一點一點往下降，慢慢地降到最低。這也需要不斷地練習，不斷地去找那個發音部位：「嗡啊吽」（示範鼻音）；「嗡啊吽」（示範喉音）；把聲音往下移，「嗡啊吽」（示範降音）；再往下移，「嗡啊吽」（示範降音）；再往下沉，「嗡啊吽」（示範低音）。這樣慢慢地尋找、慢慢地訓練的過程就叫「養獅子」。你們要慢慢地去找不同部位發音的感覺，對自己的口腔、鼻腔、胸腔的發音要越來越嫻熟，最後是整個頭腔、口腔、胸腔都共鳴起來：「嗡嘛呢唄咪吽——，嗡嘛呢唄咪吽——」（示範共鳴音）。這就是共鳴音，它裡面既有鼻音，也有頭腔音，又有口腔音，還有胸腔音，這些音混雜在一起，就發出了共鳴音。

我自己的經驗是從發音吞雞蛋開始，嗓子由疼痛到更疼痛，再到特別疼痛，最後幾乎都發不出聲音來，再慢慢地變好，到完全恢復正常，這個過程我經歷了兩三次，還不是一次。具體到你們這裡，是不是也要經歷兩三次還是什麼情況，我不知道，因爲自有人類以來，咱們這還是第一次舉辦獅子吼傳承班，之前沒有經驗，所以我衹能以自己爲例，我就經歷了兩三次。

最後一次也就是第三次經歷嗓子由破壞到長好，大概是在 2020 年疫情期間。那個時候我在青海的玉樹閉關，我住在一個很高的山頂的茅棚裡，那個茅棚是在山洞的外面建的一個小房子，房子和山洞是連通的，所以我一半住在山洞裡，一半住在山洞外。

我剛住進去開始閉關的時候，蓮花生大師就出現在我面前，跟我說：「從現在開始，你要進一步地訓練獅子吼。」我說：「怎麼訓練呢？」蓮師就給我示範了一下。從那以後，我又訓練了一兩個月，那是我最後一次訓練獅子吼。這個經歷也需要跟大家說一下，儘管大家現在還達不到我這樣，但是以後你們肯定要重複我的經歷。這一次不是吞雞蛋了，因爲吞雞蛋我之前都完成幾輪了，都已經十分嫻熟了。這一次也就是最後一次，它是在嗓子那個地方找到一個點，就以那個點爲發音點，不斷地強化、刺激那個點。幾天以後，嗓子那個點就變得很疼痛。不管發什麼音，我都找到那個痛點，然後用那個痛點發音，發音要盡可能地深一點，盡可能地把氣息往下降；還要出聲唱，但也不用刻意地大聲，用正常的聲音、正常的音量來唱就行。自己找到嗓子裡的那個發音點，就用那一個點發音，氣息越深沉越好，也不講究曲調，也不講究什麼，就這麼不斷地發音：「嗡嘛呢唄咪吽，嗡嘛呢唄咪吽，嗡嘛呢唄咪吽……」不到三天時間，我的聲帶就很疼痛，嗓子就啞了，伴隨著疼痛而越來越啞，嗓子越疼越訓練，越訓練越疼，就這樣持續地唱誦了將近兩個月的時間。將近兩個月之後，那個疼痛感就消失了，嗓子就不再疼痛了，我的聲音又有了一個很大的飛躍。

我現在的獅子吼比我疫情前的獅子吼變得更好了一點，原因就是 2020 年我在玉樹閉關的時候經歷了一場新的訓練。我也不知道這個訓練的名字叫什麼，反正它不叫吞雞蛋，它跟我現在教你們的吞雞蛋不是一個概念，它就是針對嗓子裡的一個點不斷地訓練，「嗡嘛呢唄咪吽，嗡嘛呢唄咪吽，嗡嘛呢唄咪吽」，就是這

樣不斷地發音。不要管曲調好不好，也不要管聲音好不好聽、有沒有韻律，這些都不要考慮，就是持續不斷地粗獷地深沉地練習發音即可。

最後這一次訓練，我自己的經驗是，開始也是先破壞聲帶，聲帶破壞了嗓子就疼痛、沙啞，一個多月以後慢慢地就變好了。變好以後，我就發現聲音又有所改變，聲音的深度、廣度以及金屬的質感都有了很大的提陞，隨隨便便吼一聲，聲音中金屬的質感都很明顯。總之，整個過程持續了將近兩個月。

以我的成長經歷來看，你們現在不用像我這樣訓練，你們就按照前面講的次第來訓練就行了。第一步是吞雞蛋，吞雞蛋完成至少兩到三輪以後，也就是聲帶從破壞到長好，再破壞再長好，這樣經歷兩到三輪以後，某一個時間段你們再試著進行我這樣的訓練——找到嗓子的某一個點，然後從這個點上持續發音，從早唱到晚，從早唱到晚。

現在講一下獅子吼的修行境界。獅子吼修行有四層境界，分爲外、內、密和極密四層。

第一層境界就是吞雞蛋，嗓子從破壞到長好，再破壞到再長好。這些都是有形的、外在的。掌握了吞雞蛋，衹是掌握了外在技巧、外在要素。外在的技巧是基礎，儘管很重要，但是僅有外在是不行的。僅僅有外在的技巧，發出來的聲音就不好聽，沒有內容。

我之前教幾個弟子訓練過獅子吼，他們多數人只是掌握了吞雞蛋這種外在的技巧，並沒有掌握獅子吼內在更多的東西。經過吞雞蛋的訓練以後，他們的嗓音變寬了，氣息下沉了，聲帶改造了，這些都完成了，也能發出獅子吼音了。但是我發現，他們發出來的聲音雖然是獅子吼音，卻是野蠻的獅子吼。什麼意思呢？他們的獅子吼不好聽，聲音裡面沒有內容、沒有質量，只是一種幹吼而已。我這才意識到，我應該跟他們講更多的內容，僅僅講吞雞蛋是不夠的。吞雞蛋是第一步，也是最外層的境界，前面已經講過了，這裡不再多說。

第二層境界是什麼呢？是吞天地。先吞雞蛋，雞蛋吞嫻熟了，下一步想著自己無比高大，上杵天下杵地，自己的嘴巴也像獅子的嘴巴一樣很大，或者自己的嘴巴像上師的嘴巴那樣很大。吞雞蛋的時候，觀想著把天地間的所有事物一起吞下，要有這樣一種狀態、這樣一種氣勢，慢慢地找到吞宇宙、吞寰宇的感覺和狀態。「O——M，O——M」，就這樣不斷地吞。實際上你們吞的是什麼呢？是境界，是胸懷，是氣勢。你們如獅王一樣，一聲震吼，天地隱沒。第二境界就是訓練這種氣勢的。如果沒有這種氣勢，你們的獅子吼是沒有內容的，就會變成一種幹吼、乾號，幹吼、乾號沒有美感，沒有氣勢。這是第二境界「吞天地」，你們要慢慢地找到吞吐寰宇的那種氣勢。

第三層境界，觀想「我是本尊，我是如來，我是大威德金剛，我以本尊身份吞下六道眾生的一切苦難乃至六道眾生本身」。也就是在練習獅子吼的時候，要像雲登彭措一樣把自己觀想成大威德金剛，或者觀想成蓮師，兩者都行。但對我們來說，最好是把自己觀想爲蓮師，因爲蓮師是我們的本尊，所以我們就觀想自己是蓮師。這就需要大家對蓮師的傳記爛熟於胸，對蓮師的功德要有全面的瞭解。衹有這樣，我們把自己觀想成蓮師纔不是空觀想，而是有血有肉有內涵的觀想，不然我們的觀想是空空洞洞的，這種觀想意義不大。怎樣做到有血有肉有內涵地觀想？我們必須對蓮師的傳記、蓮師的所有教導都要有很深入的瞭解，再想著「我是蓮師」，這種觀想才會有血有肉，才會生動，才會活起來，我們纔會真正地化爲降伏一切妖魔鬼怪的蓮師——蓮師的一個特長就是十分善於降伏和誅殺各種妖魔鬼怪。

妖魔鬼怪是什麼東西呢？妖魔鬼怪實際上都是自我的化現，都是五毒的化現。降伏妖魔鬼怪實則是降服一個又一個自我和自我演化出來的五毒，這些自我與五毒以妖魔鬼怪的形式呈現出來。所以說表面上是在降伏妖魔鬼怪，實則是在降伏一個又一個自我和五毒。蓮師十分擅長消除、降伏妖魔鬼怪，我們一邊觀想著「我是蓮師」，一邊面對著無量無邊的六道眾生（六道眾生全部是無明的化現，全部是業障的化現，全部是自我與五毒的化現），一聲震吼，六道眾生全部化爲烏有，消除殆盡。

在佛的眼中，沒有一個又一個具體的眾生，所有的眾生都是載體，是什麼的載體？是無明的載體，是身口意三業的載體，是五毒的載體。所以，在佛的眼中沒有眾生，衹有一個一個五毒，一個一個自我，一個一個業力、業障，一個一個無明，沒有一個一個眾生。衹有我們凡夫眼中才有一個一個具體的人：你張三，他李四，你姓張，他姓馬……在佛的眼中沒有人，佛看到的都是無明，都是自我，看到的不是人。所以，包括人道在內的六道眾生，全部是無窮無盡的無明、無窮無盡的自我、無窮無盡的五毒。佛看到的不是一個一個人在相互殘殺，而是一個一個自我——你的自我、我的自我、他的自我在相互殘殺。整個六道都是無明、自我、五毒在那裡相互作用，相互傾軋，相互鬥爭，相互殘殺。

包括夫妻也是這樣，夫妻之間相互鬧騰一輩子，其實不是兩個人在鬧騰，而是兩個自我、兩個五毒在那裡鬧騰了一輩子——至少在佛的眼中是這樣的。在佛的眼中，不是一個男人跟一個女人，或者說不是一個丈夫跟一個妻子在那裡相互折磨了一輩子，而是兩個無明在相互折磨、兩個自我在相互折磨、兩個五毒在相互折磨，沒有人在相互折磨。佛說「無我」，意思是沒有人。但是在凡夫眼中，就是有兩個人——一個男人、一個女人，或一個丈夫、一個妻子在相互折磨。

話說回來，此時我們變成了大威德金剛或者變成了蓮花生大士，面對著蒼蒼茫茫無窮無盡的五毒，也就是無窮無盡的六道眾生一聲震吼，「O——M」，所有的五毒、無明全部消失，被一口吞下。像吞雞蛋一樣，我們一口吞下了天地萬物以及六道所有的眾生。在吞下的一瞬間，六道眾生尤其是我們的至親至愛、冤親債主，全部被吞進淨土中，或者是吞進心性中，或者是吞進真善美的清淨世界中，他們在清淨的世界中一舉解脫！或者說，在一聲震吼中，六道所有眾生就地覺醒，就地成就。這兩種觀想方式都可以：「此時我乃降魔第一的蓮師、示現威猛相的蓮師，在我一聲震吼之中，三界六道眾生當下解脫，立即覺醒！我的每一聲震吼出去，都有無窮無盡、無量無邊的眾生當下覺醒。或者說在我的一聲震吼中，我把三界六道眾生一口吞下，吞到我的心性之中，吞到我純潔清淨的生命世界中，三界六道眾生特別是我的至親至愛和冤親債主當下解脫。」

這就是第三層境界，它不是簡單地吞雞蛋，而是自己成爲大威德或者蓮師，在一聲震吼中把天地和六道眾生吞入體內，六道眾生當下覺醒，全部解脫。

第四層境界，是同入化境。「同入化境」要怎麼理解呢？就是我們在進行獅子吼訓練的時候，要觀想所有眾生在我們獅子吼的作用下當下成佛。需要注意的是，此時的成佛跟第三境界的成佛還不一樣。在第三境界中，是我們一口把六道眾生全部吞下，在吞下的時候他們成佛了。而在第四境界中，不是我們吞下以後他們才成佛，是所有眾生和我們都已經成佛了，我們爲了慶祝彼此的成佛而一起唱誦咒語或者是唱誦源於心性的空行文，我們現在正在慶祝，這就是「同入化境」。

在別人看來，衹有我一個人在唱誦；但是在我自己的狀態中，不是我一個人在唱誦，是所有六道眾生包括我本人已經全部成佛，我們此時就生活在清淨的佛國之中，爲了慶祝我們的成佛而唱誦。唱誦的過程就是慶祝的過程，我們一起同聲唱誦「嗡嘛呢唄咪吽，嗡嘛呢唄咪吽，嗡嘛呢唄咪吽……」像是在舉辦一場盛大的慶祝晚會。這就叫「同入化境」或「同登密境」。「密境」就是佛境，「同登密境」就是我和所有的眾生同時登上了佛境或登上了密境。在這個佛境中，我和千百萬億個眾生都以佛的身份在慶祝著、唱誦著、歡快著、自娛自樂著，我們一起唱誦「嗡嘛呢唄咪吽，嗡嘛呢唄咪吽，嗡嘛呢唄咪吽……嗡啊吽班雜古汝貝瑪悉地吽，嗡啊吽班雜古汝貝瑪悉地吽，嗡啊吽班雜古汝貝瑪悉地吽……吽吽吽」。「同入化境」就是這樣一種狀態。這個時候沒有眾生，我和所有眾生都是佛，我們都在慶祝著自己的成佛，享受著成佛的解脫和覺醒，在這種極致快樂的享受中，唱出了那個快樂幸福之音「嗡嘛呢唄咪吽，嗡嘛呢唄咪吽，嗡嘛呢唄咪吽」。

這種聲音就是如來廣長舌妙音，十法界所有的眾生包括天地萬物全部都能聽見。十法界所有眾生的所有煩惱、所有痛苦、所有生死，都在這一場極度快樂的慶祝與唱誦中，全部煙消雲散。

再強調一遍：衹有凡夫才有的煩惱、痛苦、無明、自我、生死、八苦、五毒等所有不好的假惡醜的東西，全部在這一場如來極樂的盛宴中煙消雲散，永久性消失。所以，十法界所有眾生再也沒有生死之憂，再也沒有無明、八苦之憂。我們在解除了八苦、消除了生死、斷除了無明之後，舉辦了一場難得的慶祝與唱誦，在慶祝與唱誦中，我們以最愉快最幸福的狀態唱誦著咒語，我們用如來廣長舌妙音唱誦著空行文。不管現在有沒有廣長舌妙音，我們都先觀想著進入這麼一種狀態中，在這樣一種狀態中唱誦。這是一種勝利之音、解脫之音、快樂之音、智慧之音、慈悲之音、無我之音、真善美之音，這種聲音裡飽含著真善美，飽含著慈悲。「嗡嘛呢唄咪吽，嗡嘛呢唄咪吽，嗡嘛呢唄咪吽」，我們就這樣不斷深入地唱誦下去……我們要找到那個感覺，把那個境界唱出來。這就是獅子吼唱誦的第四境界，也是最高境界：同入化境。

我們再複習一下四層境界：第一境界是吞雞蛋，把聲音降下來，把聲帶拓寬，完成聲帶的改造。第二境界是吞天地，吞萬物。這個境界不僅僅是吞雞蛋了，而是一邊吞著雞蛋，一邊觀想著自己在吞天地，吞萬物。第三境界是觀想：「我是本尊，我以本尊的身份吞下六道眾生的一切苦難乃至六道眾生本身，或者是把六道眾生全部籠罩在我的獅子吼音中，他們所有的痛苦、煩惱等一切不好的東西在我的一聲震吼中全部化除、消失。」這一境界，主要是慢慢地訓練自己找到「我是本尊」的感覺。第四境界是同入化境、同登佛國。這個時候再也沒有眾生了，我不是眾生，眾生也不是眾生，我們全部是已經成佛的如來。我們此時正在慶祝自己獲得終極覺醒，慶祝自己已經成佛。因爲我們從此永久性遠離了眾生才有的八苦、生死、無明……我們舉辦了一場曠世的慶祝，在這場慶祝中，我們同聲高唱源於心性的真言：「嗡嘛呢唄咪吽，嗡嘛呢唄咪吽」，「嗡啊吽，班雜古汝貝瑪悉地吽」，「嗡班雜薩埵吽，嗡班雜薩埵吽……嗡班雜薩埵吽」。這是一場難得的慶祝，一場遠離生死的慶祝，一場遠離無明的慶祝，一場遠離一切顛倒錯亂和束縛以後的充滿極樂的慶祝。

獅子吼修行四境界，總體趨勢是從小我到大我，最後到無我。開始是我爲自己而唱；下一步是我爲眾生而唱；最後到果位的時候，是我與眾生皆成佛，我們爲慶祝大家共同成佛而唱。

對於現在的你們來說，這些衹是境界、次第上的講解，你們要一步一步地把它們實證出來，而且要用最快的時間把它們實證出來。每個人的根器不同，有的人也許用一年就把獅子吼的四層境界全部實證出來了。從最初的吞雞蛋，到吞天地，到「我是本尊，我以本尊的身份吞沒了我與眾生所有的痛苦」，到最後「我與眾生皆成佛，我們開始慶祝式地唱誦」，整個過程根基好的可能需要一年，根基差的可能需要三五年，甚至十年都是有可能的。但最終的最終，我們都要把這四個階段走完：我和眾生皆成佛，我們以佛的身份在舉行一場唱誦，這是一場慶祝的盛宴，是一場解脫的盛宴。

在整個訓練過程中，一定要修行大悲心，要把獅子吼作爲一種實現大悲心的手段和方式：我們不是爲了個人的榮譽、個人的得失而修行獅子吼，我們是爲了把獅子吼修行好以後，用這種獨特的法門來廣利眾生的，獅子吼是我們廣利眾生的若干種途徑與方式之一。要以這樣的態度來對待獅子吼。我們不是爲了獲得名利、獲得虛榮，或者是獲得在別人面前顯擺的資本而訓練獅子吼、訓練梵音唱誦，我們是爲了包括自己在內的所有眾生能夠離苦得樂而修行獅子吼。我們要始終緊扣慈悲心來修行，這樣的修行纔是正確的修行。因爲獅子吼不是孤立的存在，它和我們整個成佛的過程是深度捆綁在一起的，它是我們成佛道路上一個重要的組成部分，一個重要的助緣。我們訓練獅子吼不是爲了獲得好聽的聲音，獲得好聽的聲音衹是一個起點。

應該這樣看待獅子吼：我們訓練獅子吼的目的是成佛，不是成爲歌手。如果在這個過程中，我們不小心成了歌手，那衹是歪打正著，而非目的。我們的目的是獲得生命的終極覺醒，獅子吼是獲得生命終極覺醒的若干條道路中的重要組成部分、有機組成部分。我們要用這樣的態度來看待獅子吼與成佛之間的關係，這樣

獅子吼就不孤立了，就不是簡單的發聲技巧了。獅子吼是我們自度度人、自利利他的一把利器，它是我們表達慈悲心、呈現慈悲心的一種善巧的工具。無論我們在哪裡練習獅子吼，獅子吼都是我們自利利他、自度度人的一種手段。練習的時候，要時刻把眾生想像到面前來，尤其要把自己的至親至愛、冤親債主想像到面前來，用獅子吼音給他們治病，給他們消除煩惱，給他們化除粗大的肉身，讓他們在獅子吼音的加持與轉化下，身心得到淨化，逐漸由粗大的肉身變成智慧的光蘊身，要不斷地這樣觀想。衹有在大悲心驅動下的獅子吼纔是打動人心的獅子吼，纔是有內涵、有生命、有加持力的獅子吼。不然，它僅僅是一種毫無內涵的獨特發音技巧而已。

你們聽我的獅子吼，就能聽出來它不是簡單的發聲技巧，你們可以從我的獅子吼裡聽出一個豐富的世界來：在我的獅子吼裡，有愛恨情仇，有艱難的人生，有衝破一切的意志，有悲天憫人的慈悲……這一切全部都有。你們也要訓練出這樣的獅子吼，這樣的獅子吼才叫獅子吼，而不僅僅是一種獨特的發音。如果僅僅是一種獨特的發音，那又和口技有什麼差別！衹有讓聽者從你們的獅子吼中聽到了悲憫的人生、苦難的人生、豐富的人生、充滿了喜怒哀樂的人生，這樣的獅子吼纔是有血有肉的獅子吼，纔是有內涵的獅子吼，纔是能夠喚醒人、覺醒人、加持人的獅子吼。

書畫界有一句話叫「功夫在畫外」或「功夫在字外」，其實獅子吼又何嘗不是這樣！我們也可以把它總結成一句話，叫「功夫在吼外」。等過了聲帶改造這一關，一些簡單的發音技巧訓練得比較嫻熟以後，剩下的是訓練什麼？訓練人格，訓練境界，訓練胸懷，訓練慈悲，是訓練這些東西，增長這些東西，這些東西的積纍就是「功夫在吼外」。如果你是一個心胸狹隘的人，你永遠吼不好獅子吼，你吼出來的也衹是徒具形式、沒有內涵、沒有靈魂的獅子吼，這樣的獅子吼意義是不大的。這樣的獅子吼既不能度己也不能度人，既不能利己也不能利他，純粹是口技式的表演而已。這樣的獅子吼不是修行，修行的獅子吼纔是獅子吼。

獅子吼要緊扣著「修行」二字，通過獅子吼來實現生命的層層覺醒，這纔是獅子吼之正道，而不是在那裡炫技。一個炫技的獅子吼表演者、唱誦者，一定是一個低級的獅子吼唱誦者。一個真正的獅子吼唱誦者，以獅子吼爲載體呈現給眾生的是他敞開的身心、博大的生命、博大的智慧、博大的胸懷，而不是僅僅向聽眾炫耀一種口技。獅子吼雖然也需要對唱誦的技能、技巧做到嫻熟，但這不是重點，這衹是獅子吼的初級階段需要達到的境界。

獅子吼的境界或者說具體的修行步驟到這裡就講完了，剩下的就是你們去具體訓練，要不斷地訓練、不斷地訓練。開始是訓練技巧和技能，下一步是多看書，多經歷世事，也就是事上磨，多培養慈悲心。總之一句話，「功夫在吼外」或「功夫在唱外」，多讀書、多修行、多閉關，要加強這些方面的實踐和積纍，時刻把自己和眾生的苦難納入獅子吼的唱誦中，用獅子吼的咒音、真言的威力、上師的加持力來消除自己和他人的煩惱、痛苦，喚醒他人的佛性，這纔是我們獅子吼緊抓不放的事情。時刻把所有的眾生尤其是自己的至親至愛觀想到自己身邊，共享獅子吼，在獅子吼音的加持下融化、昇華、淨化他們的痛苦、煩惱等一切不好的東西。這樣的念頭要如影隨形，要刻在骨頭上，而不是把重心放在發音技巧上。發音的技巧只是小術，不是大道，只是小法，不是大法。獅子吼是大法，是成佛之法，是究竟之法。你們要把獅子吼這個究竟之法呈現出來，這纔是作爲一個獅子吼唱誦者需要做的事情。

還有一點需要跟大家講的是，可以用獅子吼來進行超度。怎麼用獅子吼進行超度呢？

超度分爲兩種情況，第一種是某個人剛剛去世，我們就用獅子吼爲他念誦進行超度。超度又分爲兩種情況。第一種是對方剛剛逝世，我們來到去世者旁邊，在他的近旁念誦爲他超度；如果不在逝者旁邊，不管去世的人距離我們是千里之外還是萬里之外，都無所謂，我們把他觀想到面前來念誦，並帶上超度的念頭就行了。第二種是逝者已經去世了八年十年，甚至三十年五十年，我們對這樣的人念誦獅子吼，這種情況逝者能

不能受益呢？答：能，很能，非常能。具體怎麼做呢？我們衹需要把逝者觀想到面前來，對他進行獅子吼念誦，並帶上超度的念頭。念誦又分爲幾種——輕聲念誦、正常聲音念誦、大聲念誦或者默念都可以。「嗡嘛呢唄咪吽，嗡嘛呢唄咪吽，嗡嘛呢唄咪吽」，我們就這麼念誦獅子吼，用真言的加持力讓去世的人離苦得樂、終止輪迴、往生淨土，效果是非常好的。

用獅子吼來超度亡者速度是很快的，快到什麼程度呢？快到一瞬間就完成了：「嗡嘛呢唄咪吽」一念完就超度了。這不是要在現場念誦多長時間，而是我們平時訓練獅子吼的時候帶上超度的念頭，訓練好了就可以派上用場了，這叫「台上一分鐘，台下十年功」。我們先把台下那十年功準備好，在那擱著，到真正超度的時候就是一時的事情，這就叫「養兵千日用兵一時」。所以，我們不需要在那裡使勁念、使勁念，就是一句「嗡嘛呢唄咪吽」，在一瞬間就完成了超度，逝者就往生淨土了。但是這一聲「吽」需要我們十年的積纍。

你們還可以借助上師我的加持力來進行超度，怎麼超度呢？把你們自己觀想成我，對著逝者說「我以我上師的名義超度你」，然後「吽！」一聲就好了，一瞬間逝者就得度了。你們還告訴自己：「這不是我的本事，這是我上師的本事，所有的功德、榮耀歸於上師，我衹是借用上師的加持力來完成的超度。」

那麼，你們的上師我到底有沒有超度的能力呢？答：不僅有，還很有，相當有，非常有！因爲我是皇冠瑜伽的傳承人，皇冠瑜伽最核心的一個絕學就是開頂，開頂又是跟超度結合在一起的。會開頂的人一定會超度，因爲開頂是超度的前提，能開頂和能超度是同義詞。我能不能開頂呢？這已經被無數人無數次地證明了，我是當今活著的人中最能開頂的人。我的開頂已經達到什麼程度了呢？達到對方看看我的照片、讀讀我的書、看看我的視頻，當天或第二天或第三天，頭頂就化開一個又一個洞。因爲我能開頂，所以我能超度。開頂的能力和超度的能力是同一個能力：有多大的能力開頂，就有多大的能力超度。我的開頂能力已經被無數人無數次地證實過，是當今世界第一，所以我的超度能力也是當今世界第一。我可以毫不謙虛地說，我是當今超度第一人，無人能夠出我之右。你們借用我的力量去超度人完全可以，一點事兒都沒有——不借白不借，你們不僅要借，還要大量地借，狠狠地借。

具體怎麼做呢？把對方觀想到面前，做好準備，用獅子吼念誦「嗡啊吽！」這樣就好了，逝者一瞬間就走了。你們有沒有超度能力都無所謂，衹要我有這個能力就可以了。如果你們認爲自己沒有這個能力也沒關係，你們衹需要告訴對方：「雖然我沒有能力超度你，但是我師父有能力超度你，現在我以我師父的名義開始超度你。準備，一、二、三，吽！走吧！」就這樣完成了超度。

能不能實現呢？能實現。過往我們很多弟子、很多學生以我的名義爲他們的家人、親友超度，每一次都是成功的。成功的標誌是什麼呢？第一是頭骨軟化或者化開。所有那些被超度的人在生前都沒有聽過我的名字，也沒有讀過我的書，更沒有見過我。他某一天去世以後，我的一個弟子或我的一個學生走到他面前說「我以我師父之名超度你」，然後念一唸咒語，做一做觀想，在短短的半個小時或一兩個小時之內，那個逝者的頭骨就化開了。有些人的頭頂百會穴還脫落了一些頭髮，一摸頭頂還軟軟的，骨頭已經化掉指甲蓋大小的一塊了。第二是逝者的身體發生了一些變化，比如說面容變得栩栩如生，就像睡著了一樣。第三是屍體不僅不發臭，反而還往外散發著一種難以形容的香味。種種跡象證明，逝者確實獲得了加持，確實獲得了超度。這些變化都是肉眼可見的物理變化，它不是建立在信仰之上的迷信、臆想。這些肉眼可見的物理上的變化足以證明超度是成功的。凡是以我的名義對逝者進行超度，都可以圓滿實現。

總而言之，我們的獅子吼是超度逝者非常有效的辦法，衹需用獅子吼發出震吼，「O——M！」一聲就夠了。所以，獅子吼是迄今爲止實現超度最好的一把利器。

我們每一次訓練或者唱誦獅子吼的時候，一定要加上一個環節：對於自己所有在世的和去世的（無論去世多久）親人——還可以把範圍擴大到所有的六道眾生，把他們都觀想到面前，用獅子吼的加持力讓他們全

部受益，一舉獲得解脫。我們在訓練獅子吼的時候一定要帶上這個念頭，這是一個獲取功德、利他利己非常好的方法，所以一定要加上這個環節，不能眼裡衹有自己，沒有別人。

我們要做到「他重己輕」——他人比我們更重要，我們自己是最無足輕重的。所有的人都比我們重要，他們更需要獅子吼，所以要把他們觀想到我們面前來，用獅子吼來利益他們。「利益」什麼呢？爲他們祛病健身，讓他們離苦得樂，讓他們進入淨土，讓他們覺醒成佛，無非就是這些內容。「我就是大威德金剛，我就是蓮師，在我的一聲震吼中，獅子吼的加持力作用在我自己和他人身上，祛病健身、離苦得樂、覺醒成佛等立即全部得以實現。」這樣的獅子吼才叫獅子吼。不是自私自利，滿腦子衹有自己，一個人在那裡搗鼓著獅子吼，那樣的獅子吼是自私的獅子吼，不是我們想要的獅子吼。衹有和所有眾生共同離苦得樂的獅子吼，纔是真正的獅子吼。

「獅子吼」答疑

問題：先生講到獅子吼有淨化身心的功能，能否就此作進一步的開示？

潘麟先生：獅子吼淨化身心的功能或曰作用可以從幾個方面進行闡述。

第一，獅子吼這種獨特的聲音本身（廣義指雲雷音、獅子吼音、海潮音、廣長舌妙音，狹義則指獅子吼音）就能夠很好地疏通我們的經絡氣脈，從而達到淨化身心的作用。

第二，因爲獅子吼唱誦的都是真言——從心性中顯化出來的、自成體系的、自己成熟的空行文（真言就是空行文，在儒家統稱爲「樂」），所以唱誦這些真言（空行文）本身就能夠對我們起到很好的淨化身心的作用。

第三，獅子吼要跟上師相應法結合起來訓練——我們在與師相應中訓練獅子吼，強化獅子吼，最終與上師全方位地相應。在跟上師心心相印、生命相通的過程中，也能夠對我們起到很好地淨化身心的作用。

第四，獅子吼可以很好地喚醒心性，而喚醒心性本身就能夠對自己和他人起到很好地淨化身心的作用。

不僅唱誦獅子吼有這些作用，聆聽獅子吼也能夠起到淨化身心的作用。我們不是有獅子吼小音箱嗎？平時播放小音箱的時候（聲音是大是小無所謂，祇要它播放著就行），播放出來的聲音對整個環境以及環境中的人事物都會有很好的淨化作用。我們僅僅是像聽歌曲一樣地聽，就能夠起到很好的淨化作用了。

第五，獅子吼不是一個孤立的法門，我們一再強調，獅子吼雖然是音聲法門，但它不是一個孤立的法門，它和整個生命科學（簡稱「生命學」）的義理體系是緊密捆綁在一起的，它和關於心性的體系、關於聖學的體系是緊密捆綁在一起的。它不僅和儒家體系、佛家體系、道家體系構成的中國文化體系深度地捆綁在一起，還和印度文化體系、伊斯蘭教文化體系、基督教文化體系等人類最偉大的幾個智慧體系都深度捆綁在一起。要想學好獅子吼，前提必須學好這些聖學體系；在學習這些聖學的過程中，就能夠很好地淨化我們的身心。

獅子吼有狹義和廣義之分。狹義上講，它是流傳在青藏高原的佛家金剛乘的一種獨特的音聲唱誦。廣義上講，它是中國文化和印度文化共同探索的音聲法門。前面說過，儒家有著聲、音、樂這樣的完備體系，具體就是周公制禮作樂所製定的禮體系和樂體系，這兩個相輔相成的體系構成了上古時期的聖學體系（或者說華夏民族的聖學體系）。這個體系就是中國的音聲法門、音樂法門。道家對音聲也有探索，道家將其分爲人籟、地籟、天籟三個層次。也就是說，中國文化和印度文化對音聲都有很深度的探索，對聲音的三大來源有著不約而同的認識：一是物理來源，即物質的振動與碰撞而形成的聲音；二是氣機鼓蕩而產生的聲音；三是從心性中化現出來的聲音。

心性中既包含聲音，也包含顏色，也包含形象，也包含氣和味（嗅覺、味覺）等等，總之「色聲香味觸法」在心性中都有包含。「色聲香味觸法」指「眼耳鼻舌身意」六個感官所感覺的对象：「色」指眼睛看到的顏色，「聲」即耳朵聽到的聲音，「香」指鼻子聞到的氣味，「味」指舌頭嘗到的味道，「觸」即身體感受的各種冷熱的感觸，「法」指意識感知的精神存在。我們現象世界所擁有的「色聲香味觸法」都是源於心性的。假如心性中沒有，現象世界是不可能出現顏色、味道、聲音、氣息這些東西的。反過來說，現象世界擁有這些東西，就證明它們在心性中本來就存在。心性中的「色聲香味觸法」要遠大於、遠高於、遠深於現象世界的「色聲香味觸法」：現象世界裡的「色聲香味觸法」是閹割的、狹隘的、局限的、墮落的、扭曲的、異化的、污染的「色聲香味觸法」，心性中（也就是般若中，或者是生命中）所含的「色聲香味觸法」是沒有污染、沒有異化、沒有墮落的純粹而真正的「色聲香味觸法」。

我們不談顏色、不談味道、不談觸覺，只談聲音，因爲這是音聲法門。那麼，聲音和心性之間是什麼關係呢？是二而一、一而二的關係。

我們曾經說過真善美跟心性之間的關係。如果把心性比喻爲一個西瓜，那麼真善美是不是說相當於把心性這個西瓜切成了三部分或是三瓣，一瓣叫真，一瓣叫善，一瓣叫美？不是這樣的！這樣理解真善美與心性之間的關係就是錯誤的。那麼它們是什麼樣的關係呢？全真（全部的真理、真相、真實）即是心性，全心性即是真；心性之外沒有真，真之外沒有心性；心性到哪裡就是真到哪裡，真到哪裡就是心性到哪裡；心性就是真本身，真就是心性本身：它們完全是一體的，不是兩個東西。之所以分心性和真，那衹是爲了語言表述方便而作的區分，事實上它們沒有任何區分，它們完全是一個整體。善即道德（自律道德）、良知，那麼善與心性又是什麼關係？這和真與心性的關係是一樣的：善之外沒有心性，心性之外沒有善；善即是心性，心性即是善；心性到哪裡就是善到哪裡，善到哪裡就是心性到哪裡。美也是這樣：美到哪裡心性就到哪裡，心性到哪裡美就到哪裡；美之外沒有心性，心性之外沒有美；全美是心性，全心性是美。真善美跟心性之間的關係，我們把它概括爲：全心性是真，全心性是善，全心性是美。它們是這樣的關係。

話說回來，音聲法門的這種聲音，尤其是心性中包含的真言（空行文）這種聲音，它與心性之間是什麼關係呢？用母子關係都不足以形容，它們不是母子關係。那是什麼關係？是一體的關係。真言之外沒有心性，心性之外沒有真言；全部心性化爲真言，全部真言化爲心性。所以，真言並不是從心性或曰般若這個母中生出來的子，它們之間不是母子關係，它們完全是一體的關係：真言到哪裡就是般若到哪裡，反過來說，般若到哪裡就是真言到哪裡。真言（空行文）與般若或曰心性完全是一體的，它們連母子關係都不是。母子關係至少說明還存在一個母和一個子，證明它們是兩個東西——母生下了子。真言與心性不是誰生下了誰，真言就是母親本身——沒有子只是母，它們是這樣的一體關係。

因此，我們在念誦真言的時候，真言傳遞出去就是般若傳遞過去，就是心性傳遞過去，就是最清淨的生命傳遞過去。同樣，我們聽到的真言、聽到的獅子吼音、聽到的音聲法門，就是般若的聲音，就是般若的顯化、般若的呈現，這是般若以音聲的形式、音樂的形式來到我們面前，呈現在我們耳朵裡，呈現在我們的身心中。所以，我們通過念誦真言和真言打成一片，就是和般若打成一片，就是和心性打成一片。

我本人從十幾歲開始就徜徉於聖學之中，儒家也好，佛家也好，道家也好，我都下過大量的工夫進行過研究，我在百家聖學中徜徉了幾十年。幾十年下來，我已經將聖學爛熟於心，很多概念都是脫口而出，比如說心性呀，真善美呀，證量呀，等等。但是，由於你們是初次接觸這些概念，所以我和你們對這些概念的理解和體悟有一個很大的落差。因爲我對它們耳熟能詳，所以它們從我嘴裡出來很容易，很自然，也很簡單。但是從我嘴裡出來簡單，僅僅是限定在從我嘴裡出來簡單，你們不要因爲它們從我嘴裡出來平平淡淡、簡簡單單，就把它們作平平淡淡、簡簡單單來理解。你們不可以這樣做，要是這樣做的話，你們就有問題。因爲我幾十年來都浸婬於心性之中，所以對我來講，心性就像呼吸一樣自然，太熟悉不過了！但你們要下大力氣，要讀如山如海的書，再加上長期的修行，才能對我掛在嘴邊的這些概念、這些術語，慢慢做到深入其中瞭解其內涵、瞭解其本意。我理解起來可以很自然很簡單，你們不可以，因爲我和你們存在一個幾十年的時差問題。我講獅子吼、講生命這些概念的時候是脫口而出，因爲我是生命學家，對我來講這是我的專長，我當然可以信手拈來。但對你們來講，要花大力氣，反覆理解，反覆琢磨，這樣才可以。

我經常引用著名思想家熊十力先生的那句話：「不要以爲你懂了，真懂，很難的。」[①]眾生的一個毛病就是以爲自己什麼都懂。因爲眾生都有五毒，其中有一毒叫「慢毒」。「慢毒」是什麼呢？傲慢，自大，總認爲自己高人一等，總認爲自己比別人高一頭。這不是某一個人的毛病，是所有眾生都有的毛病：都認爲自己高人一等，都認爲自己了不起，都認爲自己有幾把刷子，都認爲自己怎麼樣……其實你就一眾生，你以爲你誰呀？！你啥也不是！什麼時候你認識到自己啥也不是，你的成長就開始了。我說「你啥也不是」不管用，

① 《五十自述》：「你不要以爲自己懂得了，實則差得遠。說到懂，談何容易。」見牟宗三：《五十自述》，聯經出版事業有限公司 2003 年版，第 77 頁。

你要自己認識到「其實我啥也不是」，你要從內心中明白「其實我什麼都不懂，我懂的東西極少！」你衹是以爲你懂了，你催眠了你自己，你蒙蔽了你自己，你放大了你自己。即使你懂了什麼，你所謂的懂，也衹是社會化意義上的懂。

最近幾年，我們發現了一個很嚴重的現象，正好就此機會跟大家說一說。這個現象是什麼呢？這是貪瞋癡慢疑的慢毒的一種呈現形式。這種形式主要表現在什麼上呢？表現在把社會成就移到生命學領域中來，誤認爲是生命學的成就。根本原因在於大家沒有搞清楚生命科學是一門自成體系的學科，它和社會科學、自然科學完全不同。因爲生命科學是從我這裡開始創立的，我創立之前，你們是不可能有機會接觸到生命科學的。之前由於生命科學還沒有創立，你們最多隻能接觸到自然科學跟社會科學，衹能向著自然科學方向成長，或是向著社會科學方向、社會層面成長。

往社會科學方向成長具體表現在什麼上呢？表現在越來越社會化，越來越瞭解社會規則（包括社會潛規則），瞭解社會種種風土民情、種種風氣風向。經過一段時間的努力，你們就會對這些東西有一個很好的理解，這就讓你們覺得自己成長了。那麼，這叫不叫成長呢？答：這叫成長。但它是社會化成長——你們越來越能夠融入社會，越來越瞭解社會的運行規則、運行特性，越來越能夠自如地運用社會規則，你們在社會領域慢慢地如魚得水，衹要願意衹要努力，你們都可以做到這些。但所有這些成長，一言以蔽之，都是社會化成長。由於掌握了社會化的運行規則，以及社會的屬性、特徵，你們慢慢地變得游刃有餘。當變得游刃有餘的時候，你們就可以在社會上獲得一些身份和地位，比如說慢慢地成長爲作家、慢慢地成長爲官員、慢慢地成長爲企業的負責人……但是所有這些成長和成就只代表你們的社會化成長、社會化成就，社會化成長和社會化成就不代表你們在生命領域有任何進步或成長。

你們某一天有機緣進入了生命科學領域，對不起，在生命科學領域中你們衹是嬰兒。儘管在社會上你們是著名作家、著名畫家、著名官員、著名的什麼人物，這都是事實，我們不否認，但它衹是你們的社會化成就。雖然這些成就代表你們的社會化很成功、社會化程度很成熟，你們比別人的社會化要深刻得多、成熟得多，但你們要明白現在自己進入了哪個領域。

你們現在進入的領域叫生命科學領域，生命科學領域迥異於社會科學領域，也迥異於自然科學領域。你們在社會領域中取得的所有成就只能停留在社會領域，它一點兒都不代表你們在生命學領域也有造詣，也有成就。要想在生命學領域取得成就，就要像當年初入社會那樣，從一點一滴開始學起。當年，你們碰了無數個釘子，走了無數條彎路，經歷了無數次打壓，經過了無數次曲折，最後在社會上終於立下了足，贏得了一片天地。同樣的道理，你們要在生命科學領域把自己全部清零，回到嬰兒狀態，從零起步，從一張白紙起步，像當年完成社會化的過程那樣完成生命化的過程。這個完成生命化的過程，非常類似於你們當年在社會化過程中經歷各種曲折，各種碰釘子，各種困苦迷茫，所有該經歷的都要經歷一番。

在整個生命科學領域，你們用十年二十年時間，經歷一番摸爬滾打，最後取得了一番成就、一番造詣，這一番成就、這一番造詣就叫生命學的造詣。生命學領域的成就和造詣不能夠取代我們在社會領域的成就和造詣，反過來說，在社會領域的成就與造詣一點兒也不能取代我們在生命學領域的成就與造詣。這一點要涇渭分明，要分得清清楚楚。

但我發現相當多的人在這一個地方弄不清楚，把自己在社會化過程中取得的成就、榮譽，武斷而不經甄別地帶到生命學領域。你以爲自己在社會上是個官員就可以在生命科學領域裡吆五喝六，或者在社會上是個著名作家就可以在生命科學領域裡說三道四，這些都是不可以的。這些都是五毒中的慢毒表現，衹能證明你傲慢、自大、無知，你沒有弄清楚這是完全不同的兩個領域。你在社會上取得再高的成就，它都衹是停留在社會上，並不代表你在生命上有什麼理解、認識、成就與造詣，一點也代表不了。有時候你社會化的成就越

高，反而越阻礙你在生命科學領域取得造詣，爲什麼？因爲你獲得了一個很不好的東西，這個東西叫「所知障」。你在社會化過程中形成的那些意識形態、思維方式、生活習慣、認知偏見等東西，如果不通過謙虛、不通過把自己清空的方式放下，它就會對你產生極大的障礙，障礙著你的生命化進程。你在社會上形成的固化的思維方式、認知方式、三觀、意識形態，會使你在生命化過程中遭遇一個又一個障礙。

大量事實證明，社會化程度越高的人（儘管不是所有人），大體上在生命化過程中，也就是在修行過程中，比一般人的障礙要多得多。因爲社會化過程強化了他們的傲慢與自大，強化了他們固化的思維方式。他們滿腦子在想「我是著名作家」「我是著名官員」「我是著名的企業家」「我是著名的什麼什麼」……這種東西助長了他們的自大與傲慢，助長了他們思維的固化和身份的固化。這種身份的固化、思維的固化，在他們某一天有機會進入生命科學領域開始修行的時候，不僅無利反而有害，這些東西成爲他們很嚴重的障礙，使得他們反而不如普通人。

普通人又不是什麼了不起的人物，他們的自我沒有得到強化，他們的我慢沒有得到強化，他們的自以爲是沒有得到強化，他們的偏見、偏執、任性等沒有得到強化。普通百姓沒有機會強化這些東西，周圍的環境不助長、不強化普通人的傲慢或偏見。所以，普通人如果有機會進入生命領域，他們比社會上所謂的名流、知名人物的生命化過程要容易得多，成長速度要快得多。這也是對普通人的一種補償吧——對普通人在社會上沒有得到很高成就的一種補償。

如果沒有一個很好地自覺地將自己生命化和聖學化的過程，這個身心是淨化不了的，包括獅子吼在內的生命科學各個方面，我們是修行不好的。音聲法門「獅子吼」屬於生命科學的重要組成部分，它是生命科學範疇的東西。所以，要想全身心地進入修行中，要想全身心地進入獅子吼的練習和成長中，第一步不是吞雞蛋，而是清晰自覺地認識到生命化過程的重要性。這就是所謂的「調心」，把自己的心從之前的社會化狀態調整到、轉移到生命化狀態中，讓整個身心越來越聖學化、越來越生命化。這纔是最爲重要的，這比吞雞蛋什麼的要重要得多。如果心不轉過來——整個身心不從社會化轉到生命化中，我們在生命學領域是很難有好的造詣的。這一點需要跟大家強調一下，這一點很重要。

我們過去把這種身份的轉換稱之爲「調心」，也就是我們的心要調整過來，調整到哪裡去？調整到生命科學所要求的規範中去。社會學有社會學的很多規範，很多條條框框，很多法律法規，很多明規則潛規則，很多風俗民俗……我們在社會化的時候，要慢慢地瞭解這些東西，嫻熟地掌握這些東西，並且慢慢地融入其中，這個過程我們稱之爲「社會化的過程」。同理，生命科學領域對我們的衣食住行，對我們的言談舉止，對我們的起心動念，對我們內內外外的方面都有非常多的規範和要求，可以說是重重無盡的規範和要求。我們要對這些規範和要求逐漸地熟悉，逐漸地融入其中，這個過程我們稱之爲「生命化的過程」或「生命學化的過程」。如果完不成這個生命學化的過程，我們是不可能嫻熟地掌握包括獅子吼在內的所有修行之法的。如果沒有很好地完成身份的轉換、身心的轉化，所謂的修行都是生搬硬套，不可能有效果。

關於第一個問題，我們就回答到這裡。

問題：請先生開示傳承對修行獅子吼的重要性。

潘麟先生：我們這個班叫「獅子吼傳承班」。傳承傳承，我們所講的上師相應法的四個層次，其實也是四個傳承——外相應、內相應、密相應、極密相應，分別對應著外傳承、內傳承、密傳承和極密傳承，每一個傳承各有側重、各有核心。

「外傳承」，你聽這個名兒就能瞭解它的傳承主要是呈現在外面。外傳承主要是知識、學問、事業、功德這些方面的傳承，把這些方面的傳承做得很好，就完成了外傳承。它的重心就是知識、學問、事業的傳承。

像儒家就把孔子所開創的驚天偉業的文教事業一代一代地傳承了下來，一直傳承到現在。儒家文教事業不僅被傳承了下來，而且得到了很好的豐富與弘揚。也就是孔子的文教、孔子的理念、孔子的學問、孔子的言行，在儒家的歷代大儒中一代一代地傳承與弘揚、講說與教授，一直到現在。也就是最近百年，儒學才開始凋零，在「五四」之前，儒學一直都有很好的傳承。

其實儒佛道三家都有外傳承。佛家創始人釋迦牟尼所開創的規章、制度、戒律、學問、經律論，以及他製定的各種生活方式——衣食住行的各種詳細規範，也都被歷代高僧傳承了下來，一直傳承到現在，整整兩千五百年了。這都叫「外傳承」，經律論以及與衣食住行、生老病死、行住坐臥四威儀相關的制度，都很好地被守護著、傳承著。尤其是南傳的小乘佛教——流傳在泰國、老撾、不丹、斯里蘭卡等國家的小乘佛教，把佛陀當年的行住坐臥四威儀都保存得很好。那些和尚們出去，從走路到坐下再到站起的那種威儀非常聖潔，神聖的威儀這幾千年來傳承得都很好。我們漢地的和尚倒是沒有把釋迦牟尼的衣食住行和言談舉止傳承下來，尤其是最近幾十年，漢地和尚們在行住坐臥上十分隨意，根本就沒有規矩，比小乘佛教的僧人們差遠了。

我在印度留學期間上的是佛學系，佛學係有很多同學都是來自東南亞的小乘國家的僧人。我們都在一個教室裡上課，所以我們是真正意義上的同學。他們的言談舉止我是親眼目睹的，我和他們在一起學習了幾年時間，我對他們言談舉止裡透出來的那種聖潔氣像是肅然起敬的。一個普通的僧人衹要在寺廟中經過幾年的訓練，他就變得站有站相、坐有坐相、走有走相、臥有臥相，他講話的聲音、眼神、表情、手勢、動作都受過嚴格的規範。也就是說，他點點滴滴中透著聖賢的氣象。

目前爲止，能夠把一個普通得不能再普通的人，在短短的幾年之內就規範、訓練、調教得隱隱然是一個聖人再現，這在全人類文明文化的傳承中，我看衹有小乘佛教做到了，別的文明文化都沒有做到。單憑這一點，我就對小乘佛教致以無上的尊敬。它怎麼就這麼神奇！它簡直就像變魔術一樣：一個野生野長的村子裡的野男孩，一旦出了家，在寺廟中不出三年，言談舉止如佛陀再世。如此神奇！至少在我的知識範圍和視野範圍裡，我找不到第二個文明、第二種方式能夠做到這個地步。

小乘佛教的僧人們不是一個兩個這樣，而是全部都這樣：站有站相，坐有坐相。我們在一起上課的時候，我的同桌就是一個來自泰國的僧人（或者說比丘）。我們有時候上課上累了，就很自然地趴在桌子上，因爲我們是普通人嘛。但是，這個小乘僧人無論多累，腰板都是挺得直直的，都是坐得有模有樣的。我們要是進出教室，都是一陣風奔跑著，以顯示我們精力旺盛，以顯示我們腿上有勁兒——「欻（chuā）」[①]就出去了，一陣小跑，「欻」又進來了。他們不是這樣，就算事情再急，他們永遠是均勻的步伐出去，均勻的步伐進來，步伐都十分的均勻。也就是說，他們言談舉止中完全透著釋迦牟尼當年的風氣。他們一顰一笑、一舉一動中都有如來之風，他們身上住著如來，身上有如來精神。我們平時說「人活的就是一股子精神」，這句話在南傳小乘佛教的僧人身上體現得淋漓盡致。

那麼，我們有沒有這樣的傳承呢？我們能不能把孔子的精神在我們身上活出來？我們能不能把如來的精神像這些比丘一樣在我們身上活出來？我們的言談舉止有沒有受過規範與訓練？我們的音容笑貌、舉手投足有沒有受過訓練？這些都是要有傳承的，都是要嚴格規範的。這些方面的傳承都叫外傳承。

你們不要以爲外傳承不重要，外傳承也重要！外、內、密、極密四個層次都重要。不要只強調內層次重要，外層次也重要。外影響內，內影響外。身不正，心怎麼能正？反過來說，心一正，身自然正了。所以，內正外必正，外正內必正。外在的衣食住行、行住坐臥四威儀做得很好，外在的音容笑貌做得很到位，內在的心自然就正了。這也是周公制禮作樂之密意。「制禮」之「禮」就是《中庸》說的「威儀三千」。我們的言談舉止中有沒有威儀？還是說鬆鬆垮垮吊兒郎當，甚至帶著一種地痞流氓似的東西？端正起來完全是不一

① 欻：音 chuā，擬聲詞，形容短促迅速的聲音。

樣的：外在的行爲一端正了，內在的心就端正了。不要小看外在的威儀，不要老是把它視作一種束縛、一種枷鎖。它不是束縛或枷鎖，它是一種難得的傳承——內在成不成佛不知道，能夠把釋迦牟尼關於言談舉止的外在模仿出個七七八八，那也是一件很好的事情。

這是指外在言談舉止上的傳承，這叫「外傳承」，或者叫「外相應」。在外在方面，把我們根本上師的言談舉止再現出來，把我們上師的上師再現出來，把我們本尊蓮花生大師再現出來。要想做到再現，我們就要看大量的蓮師傳記、教導和經論，對蓮師有一個全方位的瞭解。瞭解以後，把蓮師的言談舉止在我們身上能夠再現出個七七八八，這個時候我們不是聖人也是聖人。哪怕內在不是聖人，光是外在的言談舉止、音容笑貌上，我們能夠把蓮師、根本上師再現出個七七八八，那也是非常了不起的傳承，也是非常了不起的事情。尤其是能夠把師父的事業擔當起來，能夠把歷代聖賢的事業再現出個七七八八，也就是能夠把他們外在化、社會化的功德事業再現出個差不多，那也是非常了不起的事情。

再進一步就叫「內傳承」。內傳承主要指把上師的人格拷貝成我們的人格，人格裡面就包括情操、胸懷、境界、理想、意志、信念，以及奉獻、慈悲、仁愛、良知等等。我們能夠把師父、師父的師父，以及歷代祖師、歷代聖賢精神裡面的東西再現出來，就叫「內傳承」。

要是能夠把內傳承和外傳承同時做得七七八八，把這兩個傳承都做得不錯，那你在這個人世間已經是獨步古今了，用「百里挑一」或「千里挑一」都不足以形容你了。你既不是「百里挑一」，也不是「千里挑一」，更不是「萬里挑一」，而是億萬人中也挑不出一個來。

越是接近聖賢，越是能夠知道聖賢跟普通凡夫的差距。可能我從小就生活在聖賢圈子吧，我和大家的生活方式不同，我接觸的聖賢比大家多一些，很多人一輩子都沒有真正意義上地接觸、親近過聖賢，不知道聖賢是什麼樣子。而我很幸運，十幾歲時就開始親近一個又一個聖賢。我幾十年親近的人，大部分都是真正意義上的大成就者和聖賢，我就是生活在他們的圈子中，所以我對聖賢的理解要比大家深刻得多。

聖賢的確是這個世界上的太陽，是這個世界上的花兒，是這個世界上的火炬。你越走近他們，你就越發現他們的偉大與神聖。他們和普通人完全不是一類人，儘管外表上看來聖賢跟普通人一樣，都是兩個眼睛一個鼻子，但是你走近他們，你就越能對比出聖賢跟普通凡夫那種天壤之別——簡直不是一類人。他們的境界，胸懷……啊！每一個方面都如此地高尚和優美，如此地充滿了魅力和深邃，根本無以形容！無論用什麼詞形容都顯得掛一漏萬，用什麼詞形容都不是誇他們，而是褻瀆他們。把人世間最美好的詞、最崇高的詞給到他們，應該說很好了吧——都是「最」了嘛，但你走近聖賢就發現，即使用人類最偉大的詞、最高尚的詞來形容他們，對他們不僅不是讚美和頌揚，反而是褻瀆。因爲他們的生命比最莊嚴的詞還要莊嚴百倍，比最高尚的詞還要高尚百倍。他們真的是這個世界上的太陽——好偉大！他們是真正的慈悲者。

我之所以堅定地追隨聖賢，是因爲我親自見過聖賢，所以我對人能成聖、成佛堅信不疑。我堅信人能成佛、人能成聖，這不是從書本上得來的，而是從我一次又一次不斷深入地親近聖賢以後自然生起的一個信念。這個信念是最真實的，它比書本上得來的那些邏輯推演要堅定得多。我從十幾歲就見到了一些聖賢，聖賢的人格、品行、境界深深地吸引了我，也深深地震撼了我。我沒想到世界上真的有聖人，真的有跟普通凡夫完全不一樣的人。他們完全無私、完全無我，有著無窮的智慧、無窮的慈悲……他們是慈悲的源頭，像泉眼一樣源源不斷地流出大悲之水，他們的慈悲是沒有限度的，就像泉水一樣不枯竭。他們的智慧，他們的博大，他們的深沉等等，都是用「無限」兩個字形容！我越深入他們就越震撼，越震撼就越暗自下決心：我這一生，也要向著他們的方向成長，我最終的目的是成爲他們，我也要成爲其中的一員。聖賢實在是太好了！太令我神往了！太令我陶醉和震撼了！

所以，聖賢存在的價值就是喚醒他人嚮往聖賢。喚醒他人聖賢意識的這個作用就叫「內傳承」。我們一代一代地活出聖賢的境界、聖賢的胸懷，一代一代地把這些美好的東西傳承下來。聖賢就是人間的希望，聖賢就是人們的道路，聖賢就是人們奮鬥的方向，聖賢就是人們人格的標準和標杆，聖賢就是道德的高地……這個世界上如果沒有了聖賢就相當於天地關閉了，有了聖賢就相當於天地打開了。這就叫「聖人隱，天地閉」，「聖人顯，天地開」。聖賢給人們開闢了一個新的生命世界，一個新的希望，一個新的未來。不然的話，人們就會覺得這個世界毫無希望，毫無出路；就是因爲世界上有了很罕見的那麼幾個聖人，人們才覺得這個世界還有希望，這個世界還有高度，這個世界還有光明。

如果有條件，我們也成爲聖賢，這樣一代一代地傳承下來就叫「聖賢的傳承」。聖賢是有傳承的。憑空讓我們立聖賢志是很難的，非得找機會像我這樣在聖賢圈子裡多徜徉多親近，這樣我們自自然然地就被聖賢所同化，也自自然然地像我這樣立志成爲聖賢，向著聖賢成長，最終成長爲新時代的新聖人。那麼當我們成爲聖人以後，別人來到我們面前又被我們的聖賢氣象所喚醒所感染，他們也開始發願向著聖賢成長，這樣一代一代地傳承下來。所以，聖賢是需要傳承的，不是憑空冒出來的，憑空就想冒出聖賢是不可能的，衹有在傳承中才能誕生一個又一個聖賢。這是內傳承。

「密傳承」是氣脈明點的傳承，也是光蘊身的傳承。

「極密傳承」就是心性的傳承。所有的傳承（外傳承、內傳承、密傳承）最終都要回歸到心性的傳承上。所有的修行，不管是佛家、道家、儒家的修行，不管是走真解脫之路、善解脫之路、美解脫之路，最終的歸宿都是喚醒心性、喚醒德性，讓心性、德性擴充到極致，成熟到圓滿而成聖成佛。所有的修行都是這樣一個歸宿，沒有第二個。

真理衹有一個，生命衹有一個，心性衹有一個，但通向心性的道路有三條：真之路、善之路、美之路。音聲法門屬於美之路，因爲音聲體現出來的是一種美感，帶來的是一種美的享受和美的愉悅。我們唱誦獅子吼就是沉浸在美的享受中，沉浸本身就是一種喚醒。此時心性是以美的形式存在，我們沉浸在美之中就是沉浸在心性之中，越來越深入美就是越來越深入心性，越來越喚醒美就是越來越喚醒心性。心性本身就包含著自在性，「自在性」換一種說法就是「解脫」，所以心性就是解脫，解脫就是心性。我們爲什麼要去喚醒心性？實則是爲了喚醒心性中本有的一個功能，這個功能叫「解脫」。把心性喚醒一分，我們就獲得一分解脫，喚醒十分就獲得十分解脫。所以心性等同於解脫，心性就是解脫，心性之外無解脫，解脫之外無心性。心性到哪裡解脫就到哪裡，心性被喚醒幾分解脫就被喚醒幾分。這個理沒有任何問題，儒佛道都是這樣的觀點。

喚醒心性有三種方式：真的方式、善的方式、美的方式。儒家走的是善的方式，通過良知之心的覺醒來實現生命的覺醒，就是通過善的覺醒來實現生命的覺醒。而獅子吼，再廣義一點講就是音聲唱誦、音聲法門，它是通過美的覺醒來獲得生命的覺醒。這些道路都可以，真善美哪一條都可以。如果三條都佔上，不是更好嗎？我們用三條腿走路總比用一條腿走路更穩也更好嘛。真善美三個至少我們要佔上一個，最好是佔上三個。

音聲法門是典型的生命覺醒之法，要學會享受這種優美的聲音，不斷地沉浸於其中。你們要學會沉浸，在修行中有一個重要術語叫「安處」，要是不理解什麼是「安處」，你們換一個詞就理解了，叫「沉浸於其中」。「沉浸」兩個字你們總該會吧？「沉浸於其中」就是「安處於其中」。沉浸於什麼中就是安處於什麼中：沉浸於良知中就叫安處於良知中，沉浸於美中就叫安處於美中……安處於美中就是安處於心性中，因爲心性之外沒有美，美之外沒有心性，美在哪裡心性就在哪裡，心性在哪裡美就在哪裡，美就是心性。所以要學會安處於唱誦之中，盡情地享受著、陶醉著唱誦之美。

你們要學會陶醉，不斷地往深處陶醉，不斷地深入其中——深入美，安處美。無論行住坐臥——走路、站著、坐著包括晚上睡覺，都安處於獅子吼唱誦所帶來的悠遠、綿綿不絕的美之愉悅與幸福之中。沉浸於美

的愉悅與幸福之中就叫「安處」。不要出來，整個身心要一直處於其中。不管事實上你們在不在唱誦，整個身心都要養成習慣：沉浸於其中，不斷地沉浸，不斷地沉浸。爲什麼要沉浸於美之中？因爲美裡面有智慧，美裡面有慈悲，美裡面有無我，美裡面有解脫，美裡面什麼都有。

其實也不是美裡面什麼都有，是心性裡面什麼都有，是生命裡面什麼都有。生命具足一切，所以《六祖壇經》的作者六祖慧能曾說「何期自性，本自具足」。「何期自性」的「自性」就是佛性，就是心性，「自性」「佛性」「心性」這幾個詞是同義詞。「何期自性」就是「何期心性」。「何期心性」這個「何期」是帶有一定的感嘆性質的，相當於「哎呀」的意思。「何期自性」或「何期心性」翻譯成現在的話說，就是：哎呀，這個心性呀！哎呀，這個真善美呀！它裡面是具足的呀！「具足」就是什麼都包括——當然也包括解脫！所以，心性就是解脫——心性到哪裡解脫就到哪裡，真到哪裡解脫就到哪裡，美到哪裡解脫就到哪裡，善到哪裡解脫就到哪裡。

爲什麼儒家非要追求善，非要追求善良，非要追求良知？因爲良知裡面有解脫。儒家追求良知不是爲了追求良知，而是通過追求良知獲得生命的終極圓滿和終極解脫、終極覺醒。實現了終極解脫、終極覺醒之人在儒家稱之爲「聖人」，在佛家稱之爲「如來」。那麼，正在通向覺醒、正在走向覺醒，還沒有達到圓滿的人叫什麼呢？在儒家叫「賢人」，在佛家叫「菩薩」或「羅漢」。

話說回來，沉浸在美中就是沉浸在經絡氣脈中，就是沉浸在光蘊身中，這是一回事。我衹能講到這一步，當你們在實修的過程中沉浸到這種狀態中時，你們自然就明白了。現在明不明白都不要緊，你們衹要記住：沉浸在美中就是沉浸在經絡氣脈中，就是沉浸在光蘊身中，就是沉浸在心性中，就是沉浸在般若智慧中。至於這幾句話到底作何解，可能一時半會兒你們難以透徹地瞭解，這都不要緊，你們先把這些話、這些關鍵詞記住就行了。

再回來講「傳承對於修行獅子吼的重要性」。沒有傳承，獅子吼是出不來的！別以爲我給你們講了吞雞蛋，你們一吞就會獅子吼了，不是這樣的，會吞雞蛋衹是掌握了獅子吼的形。僅有形是不夠的，僅有形的話，吼出來幹巴巴的像鬼哭狼嚎一樣，那是一種嚎叫。要想讓你們的獅子吼有撼人心魄的力量與內涵，你們得增加很多東西，你們得增加很多內容。

在具體訓練的時候，雞蛋吞完了要吞天地，天地吞完了要像本尊一樣地吞天下眾生，最後達到自己沒有了，眾生也沒有了，只剩下了佛——所有人都是佛，包括自己也是佛。在此前提下，大家一起慶祝成佛，這是處在極度的快樂與幸福中的慶祝，這種慶祝方式就是大家一起念誦各種真言。這些境界你們都要切切實實地呈現出來，修行出來。這些境界都修出來以後，你們唱誦的東西就不一樣了，就有了無窮的內涵——聽眾聽得驚心動魄，這種驚心動魄不僅僅是來自外在的聲音，更主要是聲音裡面所包含的內容。具體也說不清有什麼內容，但是聽眾都能感受到——所有的聽眾都像啞巴吃黃連那樣，要是問他們，他們也說不出個所以然來，但他們就是聽出來了，心裡就是感動。他們從獅子吼裡聽出了無窮的慈悲，並且被這種慈悲深深地打動了；他們從獅子吼裡聽出了無窮的智慧，並且被這些智慧打動了；他們從獅子吼裡聽出了深深的無我、深深的空、廣闊遼遠、深深的光明，並且被這些東西打動了。但是，真要問起他們來，他們就沒有那麼豐富的詞語了，他們說不上來，他們就是覺得好，然後沒了。

所有的人衹要聽到獅子吼，都會被獅子吼裡無窮的內涵一次又一次打動，所以真正的獅子吼是百聽不厭的。沒有內涵的獅子吼，聽幾遍就厭煩了——前幾次聽，還被那種雄渾的聲音震撼一下，再聽幾次就索然無味了。有內涵的獅子吼則不是這樣，那是越聽越有味道，裡面就像一個博大的世界、博大的生命一樣，什麼都有，萬般具足。獅子吼的一聲震吼，「O——M——」，第一次聽，你覺得它衹是一個聲音；再一聽，覺得它不是一個聲音，而是一個慈悲；再一聽，發現它是一個無窮的智慧；再一聽，發現它有極強的攝受力；

再一聽，你能從聲音裡隱隱然看到蓮花生大師，隱隱然看到釋迦牟尼佛，隱隱然看到無量諸佛、無量成就者、無量聖賢……比如看到那個偉岸的爲了傳播仁政而四處奔波、疲憊不堪卻帶著堅毅眼神的孔子，或者看到孟子，甚至看到耶穌。總之，獅子吼就是宇宙，裡面什麼都有——你越往裡聽，越覺得它浩瀚無窮、豐富無邊，這纔是獅子吼。這就叫「功夫在吼外」或「功夫在唱外」。

這些東西怎麼含攝進去？這些東西不是你想含攝進去就能含攝進去的，它們是自自然然含攝進去的，通過四個層次的修行自然就含攝進去了，四個層次是：吞雞蛋、吞天地、吞整個六道，以及大家一舉進入佛境。把這幾個層次一步一步地深入修行，一再一再地深入修行，修行到最後，這些內涵全部就包含進去了。那個時候，你就是隨隨便便輕哼幾聲，這幾聲裡面什麼味道都有，甚至有人生的失落、人生的彷徨、人生的迷茫、人生的希望、人生的意志、人生的高昂、人生的快樂……人生百味皆在其中。這些是自然包含進去的，不是你想往裡塞就能塞進去的，因爲這些東西看不見摸不著，你想塞也塞不進去，這一切都是水到渠成的——春來花就開了。等這一切都修到了，「O——M」這一聲聽起來很簡單，但至簡至深，聽進去後就發現裡面什麼都有。這都是傳承，這叫「密傳承」，或者叫「極密傳承」。

當能夠把密傳承修行得比較有感覺的時候，獅子吼就有了造詣和功德。比如說，在密傳承也就是上師相應的密相應中，觀想著上師的光蘊身（獲得成就了的智慧身，不是血肉之軀）坐在自己頭頂的蓮花上，蓮花也是光組成的，或者觀想上師的光蘊身與自己融爲一體，在唱誦獅子吼的時候，提醒自己「這不是我在吼，是我的上師在吼」。你慢慢地就產生一種感覺：真的是上師在吼，不是你在吼。「O——M，O——M」，這是在把上師的情懷、精神境界、功德造詣以及蓮師的功德造詣，通過你的嘴吼了出來。這都是很真實的，不是一種想像，不是一種觀想。當然開始時是觀想，慢慢地就是一種真實的體證、真實的證悟，真真切切——就是蓮師在通過你的嘴往外吼，不是你在吼，所以你吼出來的是蓮師的一切。

蓮師的整個生命都融化到了你的生命中吼了出去，此「生命」包括蓮師的氣質、境界，以及蓮師對眾生那種如父母對獨子般的大悲心，有時候也包括蓮師對那些頑劣弟子的恨鐵不成鋼的忿怒——但這是父親對不聽話的孩子的那種恨鐵不成鋼的忿怒，這種忿怒不是嗔恨，嗔恨和恨鐵不成鋼不是一個概念。這就像父母看到不爭氣的孩子、調皮的孩子時表現出的那種無奈，又從無奈中示現出的那種忿怒——忿怒中含著無奈，無奈中含著忿怒，就是那樣一種狀態。它不是簡單意義上的生氣，不是簡單意義上的仇恨。蓮師是佛，他不可能仇恨我們——父母不可能仇恨孩子，當過父母的人都清楚，孩子再不聽話父母也不會仇恨，父母只會無奈。那種無奈加忿怒就是恨鐵不成鋼，那個樣子就叫「忿怒相」，或者「叫威猛相」。

「O——M！O——M！」這就是蓮師威猛的獅子吼，蓮師就把這種威猛的聲音傳遞出去，它對頑劣弟子非常具有攝受力和震撼力。對於頑劣之人，這種聲音可以很快把他們的整個身心——主要是頑劣的習氣摧毀。這是有大悲心在其後的——威猛爲其表，大悲爲其裡，在這樣一種狀態中唱誦「O——M！」你要切切實實找到這種感覺，找到這種狀態。衹有找到了，你的聲音裡面自然就會包含這些內涵。這個東西模仿不出來，任何東西任何人都模仿不出來。衹有找到了這種狀態，在這種狀態下吼出去，聲音中自然就含著威猛。哪怕你隨便哼兩聲，聲音裡面也自然就包含著威猛。

唱誦的時候，想著「我是蓮師，蓮師是我，我看著那些頑劣的世人，萬般無奈示現忿怒」，以忿怒爲其表，以慈悲爲其裡，這樣自然就進入了那種狀態。一進入那種狀態，你的獅子吼的聲音就變了，裡面自然就有蓮師的威猛音，它自然就出來了。哪怕你隨便一吼，它自然就會帶著那種威猛音。這就叫密傳承。

極密傳承就是如來妙音，或者說廣長舌妙音。我們已經對廣長舌妙音歸納出了四大特點。無比美妙，極具啟發性和加持力，遠近一樣，萬類同解，這些都是廣長舌妙音所獨有的特點。這些特點在獅子吼裡有一點點，在雲雷音中也有一點點，但衹是有一點點。衹有到了如來妙音的時候才把它們發揮到極致，尤其是讓眾

生一聽這個聲音就如大夢初醒般立刻從無明長夜中猛然醒來，這種極具喚醒力、極具加持力的聲音，非要八地或八地以上的菩薩才能發出來。祇要達到八地或八地以上，哪怕隨便講個話，隨便發出個聲音都是如來妙音，唱誦一下就更是如來妙音了。關於傳承對修行獅子吼的重要性，就講這麼多。

問題：獅子吼修習對性別有限制嗎？

潘麟先生：無限制。

問題：男女修習獅子吼應該注意什麼？

潘麟先生：不需要注意什麼，都一樣。女性好像雲雷音多一點兒，因爲女性的聲音輕柔高亢；男性的聲音粗獷低沉，更適合獅子吼一些。當然這也不是絕對的，只是相對而言。雲雷音好像更適合女人，要是男人就是唱誦獅子吼。但目前我也沒發現男人和女人有太大的差別，學雲雷音也行，學獅子吼也行，這兩個哪一個學好了都很不錯。

雲雷音要是學好了一點也不亞於獅子吼。雲雷音的穿透力、感染力、悠遠綿長等，是獅子吼所不具備的；反過來說，獅子吼的那種摧金裂石也是雲雷音所不具備的：它們各有特長吧。不管怎麼說，把雲雷音發揮好了也很好，把獅子吼發揮好了也很好。其實最後都歸於沒有：既沒有云雷音，也沒有獅子吼，祇有一個如來妙音，都歸到如來妙音裡去了。但是，在出如來妙音之前，還區分什麼雲雷音呀，獅子吼音呀，海潮音呀，到最後都不區分了，都匯歸到如來廣長舌妙音中去了。

獅子吼也好，雲雷音也好，練習的時候都有一個重要的要點：把氣息練得深長一點。如果氣息掌握不好，氣息不夠深長，你唱誦雲雷音也不行，唱誦獅子吼也不行。所以，我們教了兩三個方法讓大家能夠快速地達到深長氣息的目的。我最長的一口氣能達到四十五秒，也就是「嗡——」這麼吼，能達到四十五秒。

怎樣盡快地訓練出深長的氣息，我們是有方法的。之前都沒有傳過你們，我讓幾個小夥子給大家傳一傳（這些方法包括寶瓶氣、金剛誦、九節佛風），我就不傳了，老胳膊老腿的傳不動了，我就講到這裡。

第三部分 歷次「獅子吼」專題彙編

失傳的「樂」

有一次孔子在衛國，國君衛靈公的夫人叫南子，南子夫人就把孔子留在驛館中（驛館相當於現在的國家招待所，或者叫「國賓館」，有點像釣魚台國賓館）好意禮待[①]，對他非常好，供吃供喝的，就像養一只「金絲雀」一樣，衹是讓他待在籠子裡，給他最好的飲食、最好的衣服，但就是不用他。這裡需要說明一下，衛國的國君衛靈公不太管事，對他的夫人南子言聽計從，所以實際掌權人是南子。孔子在國賓館待了幾個月後，非常鬱悶，說：「這算什麼呢？要說對我不好吧，他們禮待有加；要說對我好吧，他們讓我這麼不長不短地待著，到底要怎麼用我呀？到底要怎麼發揮我的價值呀？我每天除了吃喝就是吃喝，什麼事都沒有。」這麼待了幾個月後，到底是走呢，還是留呢，孔子也在猶豫：「走吧，國君待我的確不薄，好像很重視我的樣子，所以捨不得走；留吧，這留下來像只『金絲雀』一樣，每天除了吃喝以外什麼事都沒有。」

孔子很鬱悶，卻又說不出來，一天就在國賓館裡擊磬（qìng）。正在敲擊演奏的時候，有一個挑著草筐的老漢從國賓館經過，駐足聆聽，聽完了以後發出感嘆：「有心哉，擊磬乎！」（這個敲磬的人有心事啊！）過一會兒又說道：「鄙哉，硜硜（kēng kēng）乎！莫己知也，斯已而已矣。」（淺薄呀，這麼硜硜地敲，是因爲沒有人瞭解自己，那就停下來不幹得了唄。何必這麼鬱悶，何必這麼糾結？）老漢沒有見過孔子，因爲孔子在室內，他在室外，他沒有機會見到孔子，他僅僅是聽著從室內飄出來的音樂，就能夠判斷演奏這樣音樂的人的憂患心思。這老漢肯定是一個高人，肯定不是真正意義上的農夫，那時候的農夫連大字都不識幾個，能聽出什麼「有心哉」？他不可能聽得出來！所以他是一個隱士，他是一個高人，他隱藏了自己的身份，外表顯露出來的卻是一個農夫，一個挑擔子的苦力。他一聽就發覺擊磬之人「有心哉」，同時又從音樂中聽出了一種鬱悶，也就是很不得志、混得很不好的心情。[②]

過去的音樂是可以傳神的，不像現在的音樂，現在的音樂除了「蓬蓬嚓」之外什麼都沒有，就在那裡「蓬蓬嚓，蓬蓬嚓，蓬蓬嚓」。這是爲了刺激人的感官，不斷地刺激、不斷地刺激，不斷地加大刺激量，美其名曰「搖滾」，還要把燈光弄得很閃爍，一邊閃爍著燈光，一邊咚咚咚地敲。閃爍的燈光是爲了刺激人的視覺神經，「咚咚咚」的音樂是爲了刺激人的聽覺神經，視覺和聽覺一起被刺激到極致，人就處於一種半癲狂狀態。所以，現在的音樂一點兒都不能表達心靈表達靈魂，而過去的音樂都是靈魂之聲、生命之聲。過去的音樂具有安神、傳神、合神、祈神之目的：一場音樂聽完了，或者一首曲子聽完了，就像讀了一本書一樣，對人生、對生命、對天地萬物就有了全新的不同的理解。有句話叫「自從一讀《楞嚴》後，不看人間糟粕書」，自從聽了一首聖賢彈奏的真正的樂曲，就像讀了一部偉大的經典一樣，從此以後對人生、對生命就有了異乎尋常的更上一層樓的認識。

現在的音樂哪裡能達到這樣的效果呀？遠遠達不到！它只會摧毀你的理智，讓你處於癲狂狀態、處於失控狀態、處於衝動狀態，僅此而已；它衹是勾起你的慾望、瓦解你的理性、刺激你的感官，僅此而已。所以現在的音樂跟過去的音樂在功用、功能上已經截然不同了。過去有個詞叫「禮崩樂壞」，我們現在就是典型的禮崩樂壞的時代。「樂壞」指我們的音樂壞掉了，我們的音樂不再是生命之音、心靈之音，而是刺激人的感官、瓦解人的理性、勾起人的慾望、膨脹人的慾望，使人變得越來越混亂、越來越狂躁、越來越非理性、越來越盲目衝動，這就是現在的音樂的目的。這就是禮崩樂壞的表現。現在這個時代，全天下的樂——真正

---

① 《史記・孔子世家》記載：「靈公夫人有南子者，使人謂孔子曰：『四方之君子不辱欲與寡君爲兄弟者，必見寡小君。寡小君願見。』」許嘉璐主編：《二十四史全譯》第一冊《史記卷四十七・世家第十七・孔子世家》，漢語大詞典出版社 2004 年版，第 754 頁。

② 《論語・憲問》記載：「子擊磬於衛，有荷蕢（kuì）而過孔氏之門者，曰：『有心哉，擊磬乎！』既而曰：『鄙哉，硜硜乎！莫己知也，斯已而已矣。深則厲，淺則揭。』」楊伯峻：《論語譯註》，中華書局 1980 年版，第 158 頁。

的音樂都失傳了，都沒有了。現在要想把古人的音樂和音樂的宗旨、音樂的功能、音樂的目的再恢復起來，需要一個非常漫長的過程，很難很難的。

世界上的音樂分聲、音、樂三個層次或曰三個境界。「聲」是什麼？聲就是聲音，包括一切聲在內：人講話的聲音、打雷的聲音、流水的聲音、動物鳴叫的聲音、小鳥歌唱的聲音……衹要能被耳朵聽見的，通通屬於聲，或者說它們首先屬於聲這個層面。在聲的基礎上又開始提陞，達到第二個層次的叫「音」。什麼叫「音」呢？「音」就是悅耳和諧的「聲」。不是所有的聲都是悅耳的——驢叫就不悅耳，那驢叫算不算聲？凡是能被耳朵聽見的都是聲。驢叫能不能被耳朵聽見？當然能。但是你不能說驢叫很優美，這好像說不通。所以它只達到了聲也止於聲，它不能再上升了。要想上升到音樂之「音」這個層面是有標準的，標準是什麼呢？這個聲必須和諧而優美才有資格升一級，達到音的層面。「音」就是和諧而優美的「聲」，就是聽起來舒服、引起人情感愉悅的「聲」。像小鳥的鳴叫不僅是聲，更屬於音，它叫「良音」（良好的聲音），但是也僅僅止於此。所有的鳥叫——再好聽的鳥叫都僅僅止於音，不能再往上了，比如說畫眉的叫聲很好聽，但它衹是音中優質的音，還是屬於音這個範疇，再也上不去了。比音更高的是「樂」，它是第三境界，也是最高境界。「樂」衹有人類才有，自然界沒有，自然界衹有聲和音這兩個層面。衹要能夠被聽到耳朵裡的通通屬於聲；聲裡面有一部分可以上升到音的層面，像和諧的小溪流水聲、歡快的小鳥鳴叫聲等等就可以上升到音的層面，但是它們僅僅止於音；再往上就是樂，衹有人類才能達到樂這個層面。

什麼叫「樂」呢？不管是通過聲的方式，還是通過音的方式，能夠實現傳神和傳道這兩者的，才有資格叫作「樂」。這個時候，聲和音衹是工具，不再是目的，目的是什麼？目的是通過聲也好，通過音也好——主要是通過音來實現傳達精神、傳達理念、傳達境界和傳達感悟。有一些感悟是超越言語的，這些感悟沒有辦法用語言準確細膩地傳達給我們。在此前提下，古代的聖人們就發明瞭另外一種傳遞手段——樂，他們就通過音樂的方式將這些感悟傳遞給我們。所以，音樂是語言所不能取代的另外一種傳神和傳道的手段與途徑。

舉個例子讓你們理解。孔子當年拜了一個樂師，也就是他向這個音樂老師學音樂。老師給孔子彈了一首曲子，孔子說：「真是好聽！您能不能再彈一遍？我要掌握這首樂曲的譜調。您剛纔彈的時候，我光顧著欣賞了，忘了記住它的譜調了，請老師再彈一遍。」老師又彈了一遍。孔子說：「我還是沒記住，請老師再彈一遍。」老師很耐心，又給他彈了一遍。孔子說：「老師，謝謝您，我記住譜調了，我把它重複出來已經沒有問題了。但我也僅僅是記住了它的譜調（譜調是最基礎的，現在叫「譜曲」），這衹是一首音樂最外在的形式而已。機械的外形——曲調是被我記住了，我還沒有掌握這首曲子的內在韻律，請老師再給我彈兩遍。」老師又很耐心地給他彈了兩遍。彈完之後，孔子說：「謝謝老師，現在我不僅知道這首音樂的風格和特色了，也知道它的靈魂和它訴說的神韻了。」神韻，也就是音樂要訴說的東西。孔子想把神韻弄懂，說明這個時候他已經把音樂上升到經典的高度——這部經典究竟要講述什麼？孔子想聽懂音樂之語（音樂中的語言），想聽懂它傳達的是什麼樣的境界、什麼樣的精神、什麼樣的人生感悟等等。孔子真是天才，前前後後衹是請老師給他彈了幾遍，他就把外在的曲調和內在的神韻完全記住了。

老師在彈最後一遍琴的時候，孔子說：「我的眼前出現了廣闊的天地，呈現出懸崖的樣子，有一個偉岸的身影背對著我，站在高高的山峰之上，眺望著遠方。從這種氣氛上看，從這個身影上看，他應該是文王（周朝最偉大的聖人周文王）。但是，文王此時正在鬱鬱寡歡，胸中有天地卻沒有展現出來，他正處於鬱悶的狀態，或者說有志不得抒的狀態。他還不是處於那種志得意滿的狀態。這個樂曲告訴我的是有志不得抒的那麼一種郁而不發的狀態。所以，在我眼前呈現的天地有點陰沉，不是那種晴空萬里的樣子，而是陰天一樣陰沉沉的。從背影上看，文王也是悶悶不樂的樣子，他在天地間背著手，仰天嘆息。因爲他志氣不得舒展，他胸

懷宇宙的志向和智慧卻得不到有效舒展，所以他有一種懷纔不遇、仰天一嘆、徘徊踟躕之感。這應該就是我理解的這個音樂的意境，和這個音樂所要傳達給我的一些訊息。」

孔子向老師匯報之後，老師大吃一驚，說：「你怎麼領悟得如此深透！此曲名字叫《文王操》，它就是文王譜的曲子。而且是文王少年時期還沒有統一天下，他正在尋思如何統一天下的時候譜寫的曲子。那個時候他的志向沒有得到舒展，所以你的體會完全正確。你纔是真正的音樂大家，如此之人方爲樂人。」[①]

這纔叫音樂——通過音樂傳遞那種難以言說的超越言語之外的東西，就叫「樂」。樂上升到了哲學的高度，上升到了生命的高度，它已經不是簡單意義上的和諧的樂曲了。和諧的樂曲衹是第二個境界，聽起來很悅耳、很好聽、很好玩、很有趣、很吸引人，這樣的樂曲只達到了第二個層面。第三個層面是通過音樂來向大家訴說心聲，傳達人生的領悟，傳達生命的智慧……

現在社會上衹有聲和音，沒有樂，樂哪兒去了？樂壞了，所以叫「禮崩樂壞」。因爲樂壞了，頹廢了，廢止了，所以衹有聲和音。現在，音樂的總體發展趨勢大有由音向聲的方向墮落，而不是由聲向音的方向昇華。所以，現在的音樂是越來越像聲而不像音，具體表現是它越來越不追求和諧，只追求「蓬蓬嚓、蓬蓬嚓」，現在是以追求非和諧爲榮，它要的就是非和諧。總之，它是由音向聲退化了，而不是由聲向音進化。

把聲提陞到音，把音提陞到樂，這纔是音樂發展的正常趨勢或軌道。現在正好反過來了，是樂退化爲音，音不斷地退化爲聲，現在的音樂只是最原始、最低級的一些聲的組合。尤其是所謂的搖滾等現代的音樂，就是把一些亂七八糟的聲像拼盤一樣地拼合在一起，幾乎沒有美感可言。現在只剩下了赤裸裸的聲，就在那裡歇斯底里地嚎叫，再通過打鼓、敲鑼等製造各種各樣的像噪聲一樣的聲，然後把噪聲拼合一下就完了——還不能叫「組合」，「組合」都是高抬了它，嚴格地講就叫「拼合」，它不是有機的組合。這就是當代的音樂。

我們生命的質地在不斷地下降，我們的生活如此不堪、如此粗糙，而古人的生活是真的有品位、有境界。拿音樂來講，我們現在連和諧一點、高雅一點的音都聽不著了，更談不上音之上的樂了。聽不到樂，我們就沒有辦法從對方的音樂中聽到他們向我們訴說的千年衷腸、萬年感悟——他們壓根都沒傳遞出來，我們當然聽不到了。我們沒有辦法在樂這個層面進行心靈的交流、生命的交流，這樣的交流已經被解構了。退而求其次，我們衹能退到音這個層面。但音這個層面也岌岌可危了，現在也沒有高雅的、深沉的、舒緩的、和諧的音出來了，音越來越不和諧，越來越退而求其次。最後衹能把我們帶到聲的層面，就是一群聲的拼合，永遠停留在聲的層面。所以現在叫「聲樂」，都不叫「音樂」了。「聲樂」這個詞起得真對——它真的是聲，各種各樣的聲。

我們的獅子吼是「聲、音、樂」中的「樂」這個層面。一聽獅子吼，你就發現裡面有一種生命的傳遞，一種感悟的傳遞，一種境界的傳遞。它已經不是簡單意義上地模仿一個獅子在叫了，它不強調聲、不強調音，它強調的是樂這個層面，強調的是發出聲音的人和聆聽聲音的人之間那種生命的共鳴、靈魂的傳遞、感悟的傳遞、智慧的傳遞。所以，聽一次獅子吼音，你就感覺有某種不好的東西在瓦解、在破碎、在消失，一些真善美的東西、美好的東西被啟動、被激發、被提陞。本來你心情正鬱悶著呢，人生正低谷著呢，活得正背著呢，總之狀態很不好，正在「度一切苦厄」的「厄」之中，感覺到走投無路了，感覺到不管是心靈、人生，還是哪裡，都很不順、很彆扭、很憋屈、很壓抑……一聽獅子吼，啊，這些都沒有了！你感覺自己從憋悶中，從苦惱中，從走投無路中，從各種空虛無聊中，都走了出來。這就是樂的功能。

---

① 「孔子學鼓琴師襄子，十日不進。師襄子曰：『可以益矣。』孔子曰：『丘已習其曲矣，未得其數也。』有間，曰：『已習其數，可以益矣。』孔子曰：『丘未得其志也。』有間，曰：『已習其志，可以益矣。』孔子曰：『丘未得其爲人也。』有間，有所穆然深思焉，有所怡然高望而遠志焉。曰：『丘得其爲人，黯然而黑，幾然而長，眼如望羊，如王四國，非文王其誰能爲此也！』師襄子辟席再拜，曰：『師蓋雲《文王操》也。』」許嘉璐主編：《二十四史全譯》第一冊《史記卷四十七・世家第十七・孔子世家》，漢語大詞典出版社 2004 年版，第 756 頁。

但獅子吼只發揮了樂的一部分功能，並沒有把樂的所有功能發揮出來。也就是說，獅子吼衹能發揮獅子吼所能發揮出來的樂之功能，它並不能取代所有的樂，說獅子吼把所有的樂都包括進去了，這是達不到的。

除了獅子吼，還有別的方式可以發揮樂的功能。不管什麼方式，最終都要上升到樂的高度，價值才能體現出來。一個民族，一個文化，一個文明，一定要有樂，樂是永遠取代不了的。音樂是非常明顯的溫度計：看一個民族、一個文明是處於低級狀態還是高級狀態，是處於混亂無序狀態還是有序明朗狀態、親民狀態，就看它的音樂停留在聲、音、樂三個層面中的哪個層面。如果停留在最原始的聲層面，完了——先不談什麼文化，單憑此點就知道這個民族還生活在獸性之中，還生活在生物性之中，大家就是嚎叫的禽獸——跟驢叫同等水平的高級動物而已，還沒有離開動物這個層面。到了音就進入人性層面了，大家就成爲人了。通過音傳遞初步的情感，安慰需要安慰的心靈，撫慰躁動的精神，這些是音的初級功能，都可以劃歸到人性範疇，尤其是情感的慰藉和交流可以通過一些優美的音樂來實現。

西方的肖邦、柴可夫斯基這些大音樂家，他們仍然沒有上升到樂的層面。樂的層面屬於靈性層面或曰生命層面或曰道的層面，他們沒有達到這個層面。他們衹是在人性這個層面，把音這個層面發揮到了比較圓滿和極致的狀態。但是再圓滿再極致，如果給這些音樂定性，它們仍然屬於人性範疇，不屬於神性範疇，不屬於道的範疇，它們還沒有資格。

西方的音樂幾乎沒有超越人性層面，也就是幾乎沒有超越音這個層面，只不過西方人在音這個層面做得比我們中國人更徹底、更純粹、更系統。這一點我們要充分肯定，這是西方音樂的價值所在。但是再徹底、再飽滿、再豐富，要是給它定性的話，它還是屬於人性這個層面，並沒有超越這個層面。

衹有東方的音樂，尤其是東方的古老音樂，才有靈性層面、才有佛性層面、才有道的層面，用音樂自身的話說，就是處於樂的層面。這個層面衹有中國和印度有——儒佛道都有，儒家有儒家表達佛性的方式，道家有道家表達佛性的方式，佛家有佛家表達佛性的方式。

在道家，莊子把靈性層面的音樂（音樂達到了靈性層面）稱爲「天籟之音」。道家把音樂的三個層次分爲人籟、地籟、天籟：人籟差不多屬於獸性層面；地籟差不多對應著人性層面；天籟對應著佛性、道性、靈性層面。道家非常明確地指出，他們追求的是天籟之音，也就是首先定性，首先給大家一個方向，這個方向給得非常清楚。至於事實上能不能達到先不管，首先給大家一個音樂的指向。道家對於音樂的發展目標是非常清楚的：在音樂上它追求的終極目標是天籟之音，簡稱「天籟」。道家說，大家要善於聆聽天籟，要嚮往天籟，要熱愛天籟，最後要以天籟爲歸屬，所以這個方向是非常清楚的。

在佛家，它也用音樂來傳遞那個難以傳遞的佛性。佛家是以音樂的形式、以茶的形式、以舞蹈的形式將佛性向外傳遞的。以音樂的形式向外傳遞的就叫「獅子吼」，以茶的形式嚮往傳遞的就叫「禪茶」，以舞蹈的形式向外傳遞的就叫「禪舞」，或者叫「靈性之舞」。現在社會上的禪舞都亂套了，隨便跳什麼舞都自稱「禪舞」。現在這個時代，任何新鮮的名詞都很快被人搶注或搶用，不管理解不理解，他都先搶注、先佔領、先擁有再說。導致現在我們一說禪茶，一夜之間全中國都講禪茶，不管懂不懂他都叫禪茶，他開個茶樓都叫什麼岳陽禪茶樓、太湖禪茶樓。其實禪茶是什麼意思他也不知道，他衹是覺得這個名字比較時髦，先用了再說。所以，弄得真真假假、假假真真的，很亂。其實我們的茶道纔是正宗的禪茶，但現在正宗的禪茶被一片噪聲所淹沒了，反而是那些非正宗的禪茶大江南北都是，整個本末倒置了。

我們再說一下禪舞。社會上的很多舞也叫「靈性之舞」，這樣的靈性之舞、那樣的靈性之舞滿天飛。其實，真正的靈性之舞在我這兒呢，我纔是靈性之舞的正宗傳人，我要強調「正宗」兩個字，因爲現在非正宗的太多了，所以我要強調一下。我是正宗的禪舞傳人，我是真正會敦煌飛天舞的人，我是把敦煌飛天舞跳活了的人。敦煌飛天舞是死的，它就是壁畫上的飛天們跳的舞，但壁畫上的舞是靜的，而舞蹈本身是動的，不

動它就不叫舞蹈了。那麼動又是怎麼個動法？舞是壁畫永遠實現不了的，那個時候又沒有攝像機，大家只好把它變成靜態的壁畫，一旦變成靜態的壁畫，整個靈性之舞百分之九十九的內涵和信息就丟失了。到底當年飛天們是怎麼跳的？這個舞是什麼樣的？它要傳達什麼？它的境界是什麼？一切的一切現在都是謎，但又不是謎，因爲我們就傳承著真正的禪舞。

爲什麼我們能夠傳承真正的禪舞（靈性之舞）？因爲我們知道舞蹈跟音樂一樣有三層功能。第三層功能，舞蹈跟音樂是一樣的，用舞蹈可以達到兩個目的：第一傳神，第二傳道。「傳」是傳遞、傳播、展示的意思。傳神，主要是傳自己：把自己對人生的感悟、領悟、體會和對世界的體會、理解，以及對真善美的領悟、感受、理解，通過舞蹈傳遞出去。傳道，主要是傳聖賢或佛性：把聖賢們的智慧、聖賢們的境界、聖賢們的胸懷、聖賢們那偉岸的生命，通過自己的舞蹈傳遞出去。

因此，傳道是一種開示，只不過是通過舞蹈來開。開什麼？開聖賢們的生命境界、智慧境界，把聖賢們的智慧世界展開（展示）給你，向你打開一個新世界。聖賢的世界你以前從來沒有見過，現在我通過舞蹈把窗戶打開讓你看、把門打開讓你看，這叫「開」。什麼叫「示」呢？示是展示，窗戶打開了不就示了嗎？世界不就展現在你的面前了嗎？你下一步要幹什麼呢？悟。悟完了呢？那就入了嘛，就進入這個新的世界中去了。合起來叫「開示悟入」。

開示的方式有很多種。釋迦牟尼用的是言行語默四種方式。言行語默是全人類包括聖賢們都離不開的四種最主要的方式。那麼除了這四種最主要的方式，還有沒有其他一些輔助方式？有的。比如繪畫、音樂、舞蹈，這些方式也是有效的，也是老百姓喜聞樂見的方式。因此，沒有任何一個聖賢不注重音樂和舞蹈的。

孔子本人就是音樂家，孔子的音樂相當好，他是那個時代最偉大的音樂家。孔子是萬古的「大成至聖」，他被稱爲「素王」，就是素位之王、沒有王位之王、不坐王位之王，他比戴了皇帝寶冠的王還要厲害，他是不戴寶冠的王，所以也叫「無冕之王」，而且他是萬世無冕之王。他的音樂當然不是一般的小音樂家輕易能夠達到的。

釋迦牟尼同樣是音樂家，釋迦牟尼的天籟妙音（佛家叫「梵音」，或「妙音」，或「如來妙音」，或「如來梵音」）那種美，真是不可思議！佛家經典記載，眾天人、天龍八部以及諸菩薩讚美佛陀的時候，最重要的一種方式就是在佛陀面前唱誦、跳舞和演奏樂器。用音樂供養佛陀，這是極爲常見的一種供養方式；其次是用舞蹈供養佛陀，也就是他們盡情地在佛前跳舞，這在釋迦牟尼時代就已經非常流行了。釋迦牟尼之後，整個佛教始終都很重視音樂和舞蹈，佛家就是用音樂和舞蹈來起到了娛樂、傳道、傳神這麼幾種功能。

後來，慢慢地「吾道衰也」：不僅佛家的衰了，道家的也衰了，儒家的也衰了，整個東方文化的都衰了。最近幾百年來，我們中國文化乃至東方文化真是斯文掃地——不說了，什麼都不如人。不如人的時候什麼都不如人，各個方面都不如人，我們只好低著頭夾著尾巴找一個角落默默待著去，什麼都不說了。曾經我們東方文化輝煌得很，但那是曾經，現在搖頭嘆息一聲，算了，忍一忍吧，不說了。現在這個時代不是我們東方文化的時代，等什麼時候我們東方文化當令的時候，看我們如何揚眉吐氣！但過去的輝煌不再，未來的輝煌屬於未來，在現在這個青黃不接的時候，什麼都不說了，沉默是金。

我們當年的音樂，我們當年的歌舞，都已經發揮到了極致，發揮到了最爲圓滿的狀態，那是西方望塵莫及的狀態。像前面說的，西方的音樂衹是達到了人性的高度而已，衹是達到了聲、音、樂中的「音」層次，衹是把音弄得比較嫻熟、比較優美，技術上也很成熟，樂曲（表達音的各種樂曲）也很成熟。現在樂曲的質量、科學性都比過去大有提高，樂器也得到了豐富和進展，但是也僅止於此。西方的音樂有技巧、有和諧、有系統、有可操作性，各方面都很成熟；但是它沒境界，或者說有境界卻不高，這是它致命的缺點。在中國古代，也許我們的樂器比較粗陋（製作的質量不好），也許我們的演奏人員沒有受過高等而系統的音樂訓練（不像現在

的音樂學院要上幾年，古代的樂師沒有機會這樣訓練），但是我們有一個特點是西方所沒有的，那就是境界。我們有境界，我們把音樂上升到了樂的高度，上升到了靈性的高度，這是西方再發展多少年都達不到的。

音樂中最爲可貴的就是境界。技術可以差一點，樂器質量可以次一點，這些都沒什麼，這些都可以忽略一下，唯獨不能忽略的就是境界。境界是最爲重要的東西，它是音樂的靈魂、音樂的生命。如果沒有了境界，哪怕你的樂器是黃金做成的，又能怎麼樣？哪怕你的樂器上鑲滿了鑽石，又能怎麼樣？黃金鑽石是很珍貴，即使你用著世界上最高貴、最值錢的金絲楠木造的樂器，如果沒有了境界，它發出來的無非就是一堆噪聲而已，什麼都沒有。

境界是最爲主要的，但是我們這個時代恰好把境界弄丟了。所謂的「禮崩樂壞」的「樂壞」不是說樂器壞了，樂器都在，那壞的是什麼？壞的是境界。是境界墮落了：由靈性層面墮落到人性層面，由人性層面墮落到生物性（獸性）層面。境界不斷地往下墮落、不斷地往下墮落，這就是禮崩樂壞的意思。衹要沒有靈性層面，衹要不用音樂來傳神和傳道，就是禮崩樂壞。這個標準是非常清晰的，毫不含糊。

現在——不僅是現在了，這都幾百年了，我們一直都沒有辦法運用音樂來傳神和傳道。因此，中國有幾百年乃至上千年的歷史都處於禮崩樂壞之中。往上追溯到兩千五百年前，孔子就感嘆禮崩樂壞了。所以中國的音樂境界是下滑式發展：越往近代越下滑，越往古代越上升。夏商週三代以及三代以上反而是音樂最鼎盛的時期，到了孔子就已經衰敗了一大截。嚴格意義上講，孔子所說的禮崩樂壞要看和誰比。如果是孔子那個時代和他之前的時代比，孔子時代已經是非常等而下之了，因此孔子才有禮崩樂壞之嘆。但要是和現在比，我的天哪，孔子那個時代簡直是禮不崩樂不壞，他那個時代都已經讓我們後輩們望塵莫及了。我們現在不要說把音樂恢復到三代的水平了，單說恢復到孔子那個時代都已經很難了，幾乎恢復不了。過去音樂的那種傳神之妙，簡直無以形容。

「竹林七賢」之一的阮籍[①]聽說山裡有一個道人很有道、很智慧，他就前去拜訪，到了山頂以後見到了道人孫登。當阮籍向孫登詢問上古三皇五帝、夏商周之事與道家僊術時，孫登皆不回應，連眼珠都不動一下，阮籍很遺憾地長嘯一曲下山而去。在下山的過程中天已經有點黑了，他一邊摸著黑一邊下著山，剛下山沒幾步，他就聽到孫登道人從山頂上傳來了長長的如百鳳齊鳴般的嘯聲，「嗷——嗷——」，就是這樣一種嘯。道人的嘯聲有兩層含義：一是表達自己，也就是通過嘯聲傳神；二是想說明另外一件事——可以跟阮籍神交，但不願意浪費唇舌討論什麼問題。因爲阮籍是世俗之人，而道人是一個出世高人、一個隱士，看樣子阮籍是世俗中的傑出者，也可以聊幾句，但是聊的方式要獨特，也就是神交的方式要獨特，不能像俗人那樣交流。孫登看阮籍也會嘯，就用嘯這種交流法跟他交流。阮籍一聽到孫登的嘯，心裡就明白了：知音啊，知音啊！因爲他通過嘯聲聽到了道人的境界、胸懷、身心的純潔程度，這些全都被他聽出來了。就是因爲聽出來了，阮籍才覺得這個人跟自己對脾氣，恰好就是他要交往的人，今天沒來錯。他也對著山谷「嗷——嗷——」，一聲長嘯就把他的境界、他的胸懷、他的個性等一切的一切都傳遞到山上去了。就這樣山上嘯下來，阮籍嘯上去，嘯聲伴隨著阮籍走下了山。整個下山的過程，就是他不斷跟山頂上的世外高人進行著心交、神交的過程——他們以嘯的形式交流。交流到山下嘯聲結束的時候，山上的道人雖然什麼話都沒說，但阮籍覺得嘯聲比說話的效果還好，比說話給他的收穫、啟迪還要大得多——非常多的難以言說的東西他全明白了。[②]

---

① 阮籍（210—263）：三國魏文學家、思想家。字嗣宗，陳留尉氏（今屬河南）人。曾爲步兵校尉，世稱「阮步兵」。與嵇康齊名，爲「竹林七賢」之一。阮瑀（「建安七子」之一）之子。參見夏征農、陳至立主編：《辭海》（第六版彩圖本），上海辭書出版社 2009 年版，第 1908—1909 頁。

② 孫門嘯：比喻隱士的高傲情趣，或形容聲音淒遠悠長。《晉書・阮籍傳》：「籍嘗於蘇門山遇孫登，與商略終古及棲神導氣之術，登皆不應，籍因長嘯而退。至半嶺，聞有聲若鸞鳳之音，響乎岩谷，乃登之嘯也。」參見何寶民主編：《中國詩詞曲賦辭典》，大象出版社 1997 年版，第 1105 頁。

剛回家他就趁著那個高興勁兒，在興頭上一揮而就寫了一篇千古奇文，叫《大人先生傳》[①]。阮籍稱那個人爲大人、爲先生，大人或先生其實相當於高人。他沒跟這個人聊過天，怎麼寫傳呀？他寫的這個傳記就特殊了，不像一般的傳記，什麼時候出生、父母是誰、經歷了什麼坎坷曲折等是一般傳記常見的格式、規範。他這個傳記當然不是這樣的，他這個傳記差不多等於記日記，阮籍擔心時間久了會忘記，就趁著剛下山記憶猶新的時候，趕緊把他在下山路途中通過嘯聲與道人相互交流的感悟過程寫了下來。他認爲這是他幾十年來收穫最大的一次經歷：他幾十年的拜師訪友、讀書問學合在一起的收穫，都不如聽到這一聲長嘯給他的啟迪和收穫更大。他要把這些啟迪、收穫和領悟都寫出來，寫出來以後就命了一個名叫《大人先生傳》。誰是「大人先生」呢？孫登道人就是大人先生。

這篇文章是魏晉玄學時期非常有代表性的一篇文章。這篇文章一出來，一時風靡天下，所有士子學者無不爭相閱讀，凡讀者無不心有所得、神有所啟。這篇文章在當時被稱爲一代神文，一代神品。即使在歷史上，這篇文章也是相當有影響的一篇文章。這就是《大人先生傳》的來由。

長嘯跟獅子吼一樣屬於靈性層面。用樂來交流生命感悟、交流心靈體會的聲音都屬於天籟之音這個範疇，也就是以音樂、以聲音來傳神和傳道。但這樣的聲音現在都沒有了，這就是禮崩樂壞的表現。

跟阮籍同屬「竹林七賢」之一的嵇康[②]也是一個很偉大的音樂家。他跟當時的司馬氏政見不合，司馬氏政權找了一個理由就把他殺了。司馬氏說他是不世之才，要麼爲己所用，要麼殺之。恰好他是堅決不向司馬氏政權妥協，就是不願意被司馬氏的政權利用，司馬氏政權覺得他既然不能爲我所用，也不能爲敵人所用，就找個理由把他殺了。在行刑的時候，嵇康還把他的琴拿出來彈了一首《廣陵散》[③]，《廣陵散》彈完他就把琴摔了，說《廣陵散》從此絕也，把琴摔了以後他就被殺了。他的《廣陵散》自此絕也，可以理解成自此禮崩樂壞了，不是說這首樂曲失傳了，而是借助這首樂曲來達到傳神、達到彰顯靈性、佛性的領悟失傳了。

當時能夠把音樂提陞到第三層境界、最高境界的人，也就是竹林七賢這麼幾個人，嵇康是其中之代表者。如果他死了，範圍再大一點說竹林七賢不在了，那僅剩的幾個能夠借音樂傳道、借音樂傳神的人就消失了，從此以後世上再無借音樂傳道傳神的人了。「《廣陵散》從此絕也」是這個意思，不是說這首樂曲失傳了，即使它的樂譜還在也僅僅是剩下了屍體一樣的樂曲，它已經沒有靈魂了。在此前提下，這首樂曲即使傳播一萬年，我們都可以說《廣陵散》絕傳了，這並不影響「《廣陵散》絕傳」這句話的深意。

不像孔子感嘆禮崩樂壞，再怎麼樂壞，多少還有那麼一兩個傳人，孔子本人就是一個能借音樂傳神、借音樂講道的人。這種傳承傳到了竹林七賢這裡，竹林七賢是西晉魏晉時期人，距離孔子時期已經過了近七百年了。幾百年以後，以嵇康爲代表的竹林七賢又發出了千古一嘆：我死了以後，《廣陵散》或以《廣陵散》爲代表的傳神傳道之學從此就沒有了。他發出的這聲感嘆歷代都在感嘆，一直感嘆了千百年，現在這個樂真的斷了：它一代不如一代、一代不如一代，最後就徹底淹沒在了歷史中。

從這個角度講，我們生活在一個非常不幸的時代。到了我們這一代，不要說樂了，連音都沒有了，剩下的都是靡靡之音、狂躁之音、破碎之音，乃至於禽獸之音，只剩下這些東西了，所以說我們特別不幸。我們生活在一個文化沙漠的時代，一個文明缺失的時代，一個心靈荒蕪的時代，一個生命枯萎的時代。籠統地說，

---

① 《大人先生傳》：三國魏文學家阮籍的作品。《大人先生傳》是一篇賦體散文，中心思想是對老莊理論的宣揚，《大人先生傳》中有「大人先生嘗居蘇門之山」之語，學界據此認爲阮籍的「大人先生」是指蘇門山隱士孫登；也有人認爲，大人先生的原型其實是阮籍自己；也有認爲是指「與道合一之老子」。

② 嵇康（223—262，或 224—263）：三國魏文學家、思想家、音樂家。字叔夜，譙郡銍（今安徽濉溪西南）人。娶魏宗室女，官中散大夫，世稱「嵇中散」。崇尚老莊，講求養生服食之道。爲「竹林七賢」之一，與阮籍齊名。因不滿當時掌握政權的司馬氏集團，聲言「非湯武而薄周孔」，遭鍾會構陷，爲司馬昭所殺。善鼓琴，以彈《廣陵散》著名。參見夏征農、陳至立主編：《辭海》（第六版彩圖本），上海辭書出版社 2009 年版，第 1010 頁。

③ 《廣陵散》：亦名《廣陵止息》，琴曲。三國魏「嵇康以善彈此曲著稱」。據《晉書》記載，嵇康因不滿當時專政的司馬氏集團而被害，臨刑前曾索琴彈奏此曲。現存傳譜最早見於《神奇秘譜》，其解題云：「廣陵散曲，世有二譜，今餘所取者，隋宮所收之譜，隋亡而入於唐，唐亡流落於民間有年，至宋建炎間復入於御府，經九百三十七年矣，餘以此譜爲正，故取之。」全曲分小序、大序、正聲、亂聲、後序五大段，內含開指等四十五個小標題，爲篇幅最長的琴曲之一。後人據各段標題推測，此即《琴操》所提到的《聶政刺韓王曲》。夏征農、陳至立主編：《辭海》（第六版彩圖本），上海辭書出版社 2009 年版，第 779 頁。

我們生活在沒有國學的時代，我們這個時代沒有學問了，沒有境界了。因此，每個人的身心都是乾枯的：沒有智慧的潤澤，也沒有音樂的潤澤，也沒有藝術的潤澤。舞蹈也好，音樂也好，它們代表的是美。如今我們沒有了美的滋養滋潤，也沒有了善的滋養滋潤，也沒有了真的滋養滋潤。因爲這個時代沒有真善美了，或者說真善美隱沒了。我們生活在一個假惡醜的時代，到處充滿了虛偽、虛假、邪惡和醜陋。整個時代都是醜陋的，各種丑惡的嘴臉、各種丑惡的事件層出不窮，沒有最丑衹有更丑，沒有最假衹有更假，沒有最惡衹有更惡，我們就是生活在這樣一個時代中。

人是文明的動物，如果失去了文明，人將不稱之爲人。而我們現在恰好就是處於一個失去文明的時代，所以這個時代的人將不稱之爲人。我們衹有一個人的外形，沒有人的內容，只有一個人的空殼而已。我們的內在是什麼？內在什麼都沒有，什麼都不是，空空如也，像行屍走肉一般終了一生，沒有活出人該活出的尊嚴和品質。這個尊嚴和品質必須從真善美中才能獲得——得多少真善美就獲得多少內容，就獲得多少價值和意義，這樣的人生就活出了精彩、活出了光輝。

但是，我們現在活不出精彩，也活不出光輝：往內看，漆黑一片；往外看，一片漆黑。沒有真善美照耀的世界就是黑暗的世界，我們現在就生活在這麼一個黑暗的世界，很不幸。就像魯迅先生所形容的「徹骨的寒」，真的是這樣，我們這個時代給人的感受就是徹骨的寒，所以魯迅先生形容得十分精確。無論接觸什麼人什麼事，最終給我們的感覺就是一個字——寒，而且這個寒還不是一般的寒，是徹骨徹髓的寒。寒心，整個心都被寒了，沒有溫暖，沒有光輝。

溫暖和光輝從哪裡來？衹能從真善美中來。不管是從真來，還是從善來，還是從美來，它總要有一個來源。衹要有了真善美，我們的生命就有了溫度、溫暖，我們就可以親切地、溫暖地、溫柔地活在這個世界上，我們對這個世界才會有真正的熱愛。這個世界熱愛我們，我們熱愛這個世界，這纔是一個正常的狀態：世界是春天般的世界，身心是春天般的身心。但是我們現在都沒有，所以很不幸。

有識之士一再地呼籲我們要復興文明，復興文化，復興聖賢之教，復興古老之智慧。這些東西非得復興不可，一天不復興我們就一天生活在徹骨的寒中。一個民族、一個國家的文明文化不復興，這個國家、這個民族都將生活在黑暗和徹骨的寒中，這是非常悲傷而淒涼的一件事情。

仔細想想，我們的社會、我們的人生是很悲慘很淒凉的。不管你表面上多麼光鮮，衹要你有心靈，你用這個能感受的心靈（前提是它還能感受）去感受一下你的人生、你的世界、這個時代，你感受到的一定是黑暗、混亂、低劣和徹骨的寒。衹要你感受到這些東西，你一定會悲天憫人，首先是憐憫自己：「我怎麼這麼不幸？我怎麼生活在這樣一個時代？導致我的人生一點光彩也沒有，導致我像一個行屍走肉一般在黑暗的、伸手不見五指的、原始森林般的崎嶇道路上跌跌撞撞，像沒頭的蒼蠅一般漂泊了一生。」你一定會有徹骨的寒、徹骨的悲涼誕生。除非你失去了正常的反應和正常的感覺，或者你把自己變成了一個麻木不仁之人，變成了一個被催眠了的人，那是另外一回事。衹要良知未泯，衹要感知、感受還在，應該說所有的人都能夠感受到這個時代病了、這個社會病了。具體到個人這裡，每個人都畸形了，都病了。但這個病在哪裡？怎樣醫治這個病？怎麼得的這個病？原因就是剛纔說的，我們的文明不彰，我們的傳承中斷了。

這些真正傳遞靈性、傳遞道、傳遞神的音樂和舞蹈都已經失傳了，最樂觀的估計它們也是處於隱傳狀態。禪舞、禪茶、獅子吼等都是處於隱傳和失傳狀態。所以，現在我們就希望通過講學再把它們復興出來。

「獅子吼」實修指導（一）

你們心太急，不願意練基本功，都是沒學會爬就想學走甚至想往前跑，你們的問題出在這兒。別著急，先練習吞雞蛋，吞雞蛋練成以後怎麼唱都行。你們最重要的是先把雞蛋嚥下去——雞蛋嚥不下去，獅子吼就出不來；獅子吼出不來，怎麼吼都是假的空的，都是用常人的嗓子唱誦，都不是獅子吼。

最簡單最基礎的功夫就是吞雞蛋，「O——M」（示範唱誦），要把「雞蛋」嚥下去。這是硬功夫，練習的時候嗓子要發炎的，發炎越嚴重還越好，不發炎反而是不好的。要發大炎癥，炎癥越嚴重越好，嗓子要很疼，越疼越好。因爲嗓子越疼，說明你們的聲帶越是在改造，越改造效果就越好，聲帶改造後你們的氣息才能沉下去，聲音才能沉下去，才能用胸腔、腹腔發音。你們現在都是用常人的嗓子在發音，用常人的嗓子發音唱得再好也是常人的唱法，不是獅子吼。獅子吼和常人的唱法，最大的區別就在於其發音是在嗓子以下還是嗓子以上。獅子吼的聲音是低沉而寬廣的。你們現在的聲音音域都很窄，所以需要把你們的音域拓展開，怎麼拓展開？吞雞蛋，必須把這個「雞蛋」嚥下去。開始是嚥下一個小雞蛋，慢慢地嚥下一個大雞蛋，最好是嚥下一個鵝蛋，感覺像是把整個一個大鵝蛋嚥下去才行——這是一種感覺，感覺到一個蛋通過了嗓子。

你們現在獅子吼出不來的原因是那個「雞蛋」卡在嗓子裡，還沒有嚥下去。「O——M」，什麼時候你們像我這樣的時候，你們的嗓子就通了，「雞蛋」就不會卡在嗓子裡了。你們之所以出不來這樣的聲音，是因爲你們的嗓子沒有打開。

你們到現在爲止都是在練技巧，不是在練硬功夫。獅子吼是硬功夫，不是在玩弄技巧。如果是玩弄技巧、技藝，隨便一個音樂學院的學生都比你們厲害很多倍。你們跟音樂學院的老師、學生去比發音技巧，簡直就是在孔子面前賣百家姓——不自量力。時刻謹記，獅子吼玩的不是技巧，獅子吼所要突出的是功夫，是實修出來的硬功夫，這纔是獅子吼的特點。社會上有很多所謂的唱誦獅子吼者，（除了前面提到的少數幾個掌握獅子吼的大師之外）他們跟我們的區別是：他們玩的是技巧，很花哨，而我們是實打實的硬功夫。我們衹是沒有往花哨這條路上走，如果我們想走這條路也可以，那就是唱各種各樣的咒語，我們也能唱。但是花樣太多了，反而會影響我們的本真。我們就用生命最原始的聲音唱誦就行了，像這樣「嗡——」，因爲我們的聲音是最原始的，所以它對人的心靈的震撼是任何技巧都趕不上的。

現在社會上玩技巧的太多了，我們需要的是回歸生命的本真。要是論聲音的技巧，我們能比得過王菲嗎？能比得過周傑倫嗎？周傑倫那個聲音多快呀，瞧他唱的《雙截棍》，「哼哼哈兮」，我們根本沒聽清楚呢，人家就輕舟已過萬重山了。人家那個聲音，我們永遠都比不上。我們也沒有必要去跟他比，因爲我們不是唱歌的，我們不想當歌手，我們要當的是實修家，是要去實修的。我們的獅子吼不光利己還要利他，利他的同時也要利己，我們不是想唱首歌給別人聽的。如果僅僅是想唱首歌給別人聽，還不如把王菲的《心經》播放給大家聽，還要獅子吼幹啥呀？我們那吼聲跟貓叫一樣，王菲唱的《心經》唱得多好聽呀，她的音色、音質都達到了上乘。或者是播放幾首印度的歌曲還更好聽，還要我們表演那種貓不貓、虎不虎、獅子不獅子的吼叫幹什麼呀？我們是以質樸取勝的，是以硬功夫取勝的，不是以花哨取勝的，這點大家一定要記住！即使我們的唱誦裡面有一些三字真言（嗡啊吽）、六字真言（嗡嘛呢唄咪吽）或者其他的真言，但我們的主旨也不是玩花哨，而是通過唱誦真言這種方式，進一步地闡述、表明我們的硬功夫、真功夫，展示我們最本真的聲音，這纔是我們的目的。

總之，我們不是爲了玩花樣，如果是爲了玩花樣，我們直接唱百字明或者其他的長咒語。西藏的咒語多得很，有的咒語像一部長篇小說一樣長，光是記住那個咒語都得三個月，不然根本記不住，唱一遍都需要三天三夜才能唱完，就可見那個咒語有多長！那些都是花樣，咱們不走那樣的路線。我們始終保持著一種風氣，

就是實修實證、實在實誠這樣一種風氣。修行是這樣，做人也是這樣，做學問還是這樣。總之，我們這個地方始終體現出來的是「溫良恭儉讓」和「仁義禮智信」，不論社會上玩什麼花樣，我們都不跟著走，我們就走實打實的硬功夫、真功夫這條路線。就是因爲社會上花哨太多，我們纔要避其害、揚己利，弘揚我們的專長。我們要「咬定青山不放鬆，任爾東西南北風」[①]，我們有我們的原則，我們有我們做人的方式，任它社會上東風往西邊刮，還是西風往東邊刮，我們只管自己，不論是風動還是幡動，我們的心不動就行了[②]。風動或幡動都是外界的事情，我們不要亂動，尤其是我們的這顆心不要亂動，我們要把它定住——要明白自己是幹什麼的，最終要實現什麼目標，這些對我們來說都是很明確的。

再回來說獅子吼。你們的獅子吼之所以最近一段時間沒有練成，根本原因就是未學爬就學飛，這是不應該的。獅子吼是硬功夫，一定要打好基礎，也就是學會吞雞蛋，把雞蛋嚥下去。（依前面所說的訓練方式訓練）練習個十天八天的，嗓子就破開了，上下的氣就通暢了。這個時候再發音，你們整個上半身從頭頂百會穴的頂輪到會陰穴的海底輪，七個輪[③]都在同時震動，「嗡——嗡——」，就像這樣，分不清是哪一個輪在發音，其實是七個輪同時都在發音。

你們一定要記住，這是硬功夫，不要開口「嗷，嗷」這樣亂吼。別急著去學那些技巧，等吞雞蛋學會了以後，熟能生巧，你們自然就掌握了技巧。你們現在再模仿也不行，因爲模仿的都不是真的。最關鍵的一個環節就是吞雞蛋，這是獅子吼與非獅子吼的分水嶺。衹要把雞蛋嚥下去了，別的都一通百通。所以獅子吼的要領就是吞雞蛋。像蛇吞雞蛋時會把腮幫子的骨頭卸掉，你們訓練獅子吼也要學會卸掉腮幫子的封鎖，也就是把嗓子的入口處拓展開，那個地方非常重要，一定要把它打開。衹要那個地方一打開，獅子吼一下子就出來了；要是那個地方不打開，獅子吼就出不來。就是這麼簡單的一個要領。

獅子吼的唱誦不難呀，怎麼到了你們那個地方，什麼事情都變得那麼複雜，在我這裡它怎麼就這麼簡單呢？你們是人爲地把它弄複雜了，你們沒有按照我告訴你們的次第來練習，這是根本原因。我記得在講獅子吼的時候，我已經把關於獅子吼的所有方面全部給你們闡述清楚了，你們不好好聽，不遵守次第，就想一步登天，未學爬就想跑，最後是爬也沒學會，跑也沒學會，什麼都沒有學會。我們要求把嘴巴張大的時候你們就要張到最大。像「O——M——」（示範唱誦），它實際上是「OM」（嗷鳴）的長音，把「OM」拉長就是「O——M——」，到底拉多長呢？根據你們氣息的長短來決定。那麼，它的中音是「O——M」（示範中音），它的短音是「嗡——」（示範短音）。

把獅子吼練好了（前提是真的練好了），你們就可以隨時展示。展示獅子吼衹有一個要求——麥克風要好，除了這點之外沒有任何要求，所以展示獅子吼比展示各種各樣的神通要好得多。我們現在到一個新地方拓展工作，主要是展示獅子吼。因爲對於老百姓來說，他們必須看到實實在在的東西才有用。一上去就跟他們講大道理，講儒佛道是沒有用的，他們就是要看到一些實實在在的東西。所以大家必須把獅子吼學好。獅子吼能夠讓大家實實在在地感受到我們的實力。很多人聽了一次獅子吼，感覺全身像沐浴一般，神清氣爽，全身通透。現場很多人的身心都得到了一定程度的調理，人們就覺得獅子吼這個東西真的好。

我們第一次出去開展工作（針對工作人員的教導），人家對我們是一種審視的態度。怎麼辦？我們要理解對方，因爲他們不瞭解我們，所以他們用審視的眼光來看我們是可以的。此時，我們就要用最快的方式讓他們認識我們、接納我們。這個方式就是獅子吼。所以獅子吼對我們向外拓展工作至關重要。如果我們一開始

---

① 清代詩人鄭燮（鄭板橋）的《竹石》中的詩句：「咬定青山不放鬆，立根原在破岩中。千磨萬擊還堅勁，任爾東西南北風。」

② 《六祖壇經・行由品第一》：「時有風吹幡動，一僧曰風動，一僧曰幡動，議論不已。慧能進曰：『不是風動，不是幡動，仁者心動。』一眾駭（hài）然。」參見尚榮譯註：《壇經》，中華書局 2010 年版，第 31 頁。

③ 一個人全身有七萬多條氣脈，主要的氣脈有三條：中脈、左脈和右脈。在這三條氣脈中，最主要的是中脈。調節和控制氣脈運行的是分佈在中脈上的七個輪，這七個輪是身心和氣脈的總控制中心，也是身心能量的總存貯中心和不同層面（或叫不同階段）的意識的顯化與昇華中心。從下到上依次爲：海底輪、腹輪、臍輪、心輪、喉輪、眉心輪和頂輪。

就給老百姓講大道理，講三傳（形傳、心傳、神傳），他們是聽不進去的，他們也沒有做好聽這些大道理的心理準備，因爲他們還沒有接納我們。衹有讓他們接納、認可我們了，我們說什麼他們才能聽進去。在他們接納和認可我們之前，就算我們說的是再真的真理都沒有用。因此，我們出去開展工作，第一步是如何打開局面，如何讓人們認可我們，而獅子吼就是其中一個重要方法。

一般來說，聽過我們獅子吼的人就沒有不認同我們的，因爲這個獨門絕技目前衹有我們會。儘管社會上也有人會那麼一點點，但他們走的是一種很花哨的路線，而我們是硬功夫、純功夫，大家衹要聽一次我們的獅子吼，一輩子都忘不掉。這種聲音的威力就不是「餘音繞樑三日」了，而是「餘音繞樑三月」，所以聽到這種聲音的人一定忘不掉。

獅子吼是目前能夠讓我們最快速度走進對方心靈、走進對方心田的一種方法，所以獅子吼是開心之法。它像一把開山利斧，爲我們開疆拓土，爲我們開路。它是開路的先鋒，大家可千萬不要小看了獅子吼在我們整個事業中的重要性。你們現在一定要學會獅子吼，而且要盡快學會，人人都爭取在一個月之內達到像我這樣的水平。這不是在開玩笑，你們也不要當作好玩的事情來做，而是要當成一個任務——必須完成的一個任務。

獅子吼本來就不難，衹是因爲你們沒有掌握吞咽雞蛋的要領，所以感覺它很難。開始吞雞蛋的時候會有噁心感，噁心是好事，衹要堅持七天到十天，噁心想吐的症狀就沒有了，就被克服了。練習吞雞蛋的時候，嘔吐和嗓子發炎是同時的，嗓子不發炎了或者炎癒好了，嘔吐感也就消失了，那個「雞蛋」也就嚥下去了。雞蛋嚥下去了獅子吼音就出來了。獅子吼音一出來，你們唱誦三字根本咒「嗡啊吽」或者六字大明咒「嗡嘛呢唄咪吽」的時候，就可以做一些變音，這都是順水推舟的事情，自然地就完成了。這個時候，你們唱誦「嗡嘛呢唄咪吽」和一般社會上的人唱誦的就不一樣了，因爲你們把雞蛋嚥下去了，可以用獅子吼的音來唱誦了。我們的唱誦一點都不玩花樣，都是用最原始的聲音唱出來的，這是硬功夫。你們也可以把雲雷音加上，就是在獅子吼音的基礎上帶一點變音，帶一些旋律。

在唱誦獅子吼的時候，有幾點注意事項：

首先，獅子吼這種聲音是用來入定、入靜用的，是爲了讓對方的心靈沉靜下去的，你們不要像唱搖滾歌曲那麼急。正好相反，你們要把唱誦的調子拉長，調子一拉長，聽者的心一下子就會靜下來，這是一個小小的要領。還有一個要領，獅子吼的發音不是「啊」往上揚，而是「O——M——」把聲音壓下來，就像進入山洞一樣越來越深。它是發第三聲[①]（降聲調），不發第二聲（揚聲調），這個要點很重要。有不少人都犯了發揚聲這個小錯誤。應該把聲音往下壓，起步就往下壓，如泥牛入海那種感覺，如潛水艇越潛越深那種感覺。要讓聽眾從聲音裡感覺到有一種東西在往下沉。因爲獅子吼是給別人靜心用的，也是給自己靜心用的，既然是靜心，就不能帶著大家往天上飛，應該要帶著大家往下沉：一聽這種聲音，大家彷彿變成自由落體往下沉，沉，沉……很快——在短短的兩分鐘甚至一分鐘以內，大家就沉到了毫無雜念的海底深處。要有那麼一種感覺。衹有自己沉下來了纔能讓對方沉下來，因爲心聲合一，有什麼樣的心就會有什麼樣的聲音。

其次，聲音往上提的時候，要提中有抑，而不是使勁地提，提完了就收不住了。提完而收不住就變成了超高音，超高音不是獅子吼，所以要提中有抑。「嗡嘛呢唄咪吽——，嗡嘛呢唄咪吽——，嗡嘛呢唄咪吽——，嗡嘛呢唄咪吽——」（示範變調）。你們要把聲音始終掌握住，不能失控；一旦失控，就會「百家往而不反」「道術將爲天下裂」[②]（《莊子・天下》），就像斷了線的風箏一樣，衹能升不能降。獅子吼的唱誦是可控

① 普通話有四種聲調：第一聲（陰平）、第二聲（陽平）、第三聲（上聲）和第四聲（去聲）。第一聲是高平調，主要特點是高調，音高基本上沒有升降的變化，如端、方、虧、交、宣、裝。第二聲是高陞調（也有人稱爲「中升調」），主要特點是升調，音高由中音升到最高音，如懷、連、綿、凡、情、人。第三聲是降升調，主要特點是低調，是先降後升的曲折調，如廣、闖、久、顯、貶、臉。第四聲是全降調，由最高音降到最低音，如去、換、浪、上、降、掉。

② 「悲夫，百家往而不反。必不合矣！後世之學者，不幸不見天地之純，古人之大體，道術將爲天下裂。」意爲：百家學派走入極端而不知返回正道，

的，在聲音升高的時候，無論升多高都是在可控的範圍內。聲音可以高，但不能失控，一失控就違背了獅子吼的要領。

再次，獅子吼尤其是在低音上取勝，所以你們一定要在低音上下工夫：「嗡——」（示範低音），這是超低音。當發出這種超低音的時候，聲音裡面就含著超聲波和次聲波，超聲波和次聲波對聽眾的身體會有非常好的調理和改善的作用，這很重要。獅子吼就是這種超低音在發揮作用，它不是簡單地用嗓子在發音，而是整個上半身都在參與發音，這纔是真正的獅子吼的威力所在。至於雲雷音，那只是活躍氣氛的一種點綴。真正發揮威力的、攝人心魄的不是雲雷音，而是獅子吼，獅子吼這種超低音給人的震撼是最大的，所以它需要靠一種非常特殊的聲帶來發音。

從進化論的角度講，人在進化爲人之前是爬行動物——我們之前就像獅子一樣是爬行的，我們長著獅子一樣的聲帶，也像獅子一樣發音。當我們從爬行動物進化成了人之後，我們的聲帶就退化了，這就是所謂的「用進廢退」。當我們像獅子一樣爬行的時候，我們就會有獅子一樣的發音方式。現在我們進化成了人，所以只顯化了人的聲帶，而廢棄了獅子那樣的聲帶，也就是我們原有的獅子聲帶退化了。但退化了不等於沒有，它衹是潛藏了，不是完全沒有了。我們通過吞嚥雞蛋這個簡單的動作，就可以非常有效地刺激聲帶。在解剖學上，我們吞嚥雞蛋的時候刺激的是聲帶最下面的那一部分，就是退化了的發聲部分，我們是通過吞嚥雞蛋這種方式把它重新激活。在激活的過程中，嗓子要經歷一個發炎疼痛的階段，這個時間也就是五到十天，五到十天以後，嗓子慢慢地就不疼了。嗓子不痛了，就把雞蛋吞嚥下去了，這兩個步驟基本上是同步的。當雞蛋嚥下去的時候，整個胸腔就會打開，胸腔一打開，超低音就出來了。

超低音不僅僅是把聲帶已經退化的那個部位激活就可以的，它還有一個發音方法的問題。它的發音方法就是用胸腔發音，然後達到用腹腔發音，最後是達到頭腔、胸腔、腹腔一起發音。

總之，獅子吼不是比歌唱技巧。如果比歌唱技巧，那麼包括我在內，在座的所有人都比不上一個三流歌手，隨便一個三流歌手都比我們在音調、音色、音質上要好很多，因爲我們畢竟不是專業唱歌的，我們比的是硬功夫。大家一定要記住：獅子吼是功夫，是音聲入道法門，是可以由凡夫直接成佛的法門。這個法門分爲四個步驟：雲雷音、獅子吼音、海潮音和如來廣長舌妙音，依這四個步驟來訓練，可以實現由凡夫到成佛。

目前除了皇冠瑜伽這一絕學以外，我們還有四大絕學：第一是香道，第二是茶道，第三是禪舞，第四是音聲之道。音聲之道就是我們的獅子吼。不論是香道、茶道還是禪舞，都可以實現由凡夫到成佛，也就是明心見性的目的。如果通過一杯茶實現了明心見性，那就叫茶道；如果通過一炷香實現了明心見性，那就叫香道；如果通過一支舞實現了明心見性，那就叫禪舞；同理，如果通過音聲法門實現了明心見性，那就叫獅子吼。所以獅子吼是一場非常嚴肅的修行，大家不要等閑視之。

獅子吼不是用來表演的，我們衹是爲了開展工作的方便，才在每次演講的過程中給大家展示一下，讓大家體會一下，感受一下。嚴格意義上講，獅子吼不是用來表演的，不是像唱歌一樣拿出來作秀的，而是用來修行的。我們現在把獅子吼拿出來秀是迫於無奈，因爲我們希望對方能夠結識我們、認可我們，好讓我們的事業更快地走進千家萬戶，怎麼辦？那就需要有一個方便法門，這個方便法門就是獅子吼。但是我們自己心裡要有數：嚴格意義上講，獅子吼不是用來表演的，也不是用來秀給別人看的，更不是用來顯擺的，它是一個修行法門，它是用來成佛的。我們現在姑且委屈一下它，把它作爲一個方便法門，把它作爲打開我們工作局面的一把開山利斧。

最後再講一點，獅子吼在哪個年齡段練習最好？成年以後練習獅子吼，儘管在練的時候會有一個先破壞聲帶再重新長好的過程，但畢竟是成年人，成年人的獅子吼永遠是有限的。最好是在十歲至十二歲就開始練

必定不能與古代的道術相合了！後世的學者，不幸看不到天地的純美、古人的道德全貌，道術將被天下人割裂。參見方勇譯註：《莊子》，中華書局 2010 年版，第 568 頁。

習獅子吼，一直練到十八歲，等他練成以後，甚至連我都比不上他，因爲我也是成年以後才傳承的獅子吼法門。成年以後練習獅子吼畢竟是半路出家，再怎麼改造聲帶都是有限的，因爲生理上的發育已經定型了。所以，最好是在十四歲以前，也就是十歲至十二歲開始練習獅子吼，一直練習到十八歲以後，「嗡——」一聲吼出去，就可以讓雪山發生雪崩，那是完全可以做到的。那個時候他的獅子吼的威力，包括我在內的所有人都比不上，因爲他的聲帶的成長與他的獅子吼功力的成長是同步進行的，他聲音裡面的那種力量是成年以後練獅子吼的人永遠無法比得了的。我們都是在後天不足的前提下，最大限度地發揮獅子吼的作用，所以我們的獅子吼練習到一定的時候總歸有一個上限，而十來歲練習的人就沒有上限，因爲他的聲帶是跟著獅子吼一起發育長成的，所以他的獅子吼的威力不可估量。但注意，要想修學獅子吼，一定要先參加我們的專業課程，獲得傳承並理明法透後再去練習才可以，學習需謹慎，不要亂模仿。

關於獅子吼的練習就講到這裡。

「獅子吼」實修指導（二）

目前，「獅子吼」這種獨特的發音方式已被中國政府正式列爲「非物質文化遺產」之一。這是政府對這種獨特的發音給予的一個肯定、認可，也是一種保護，不然的話，估計再過幾年就沒有了。

獅子吼已有五千多年的歷史。從五千年前開始，在印度的恆河岸邊喜馬拉雅山的山中，總有一群人每天在練習著這種獨特的聲音。他們用這種聲音來祈禱，用這種聲音來表達著一種情感。他們或是每天早晨對著初升的太陽，或是每天晚上對著高懸在天空中圓圓的月亮，抒發著一種對神的敬重、對神的情感，大家可以想像一下那種境界。印度的舞蹈是表演給神看的，同樣，在印度獅子吼也是唱給神聽的，它不是表演給人聽的，也不是向別人炫耀的，它是人與神之間的一種約定，或者說是人與神之間的一種「暗號」，或者叫什麼都可以。總之，它是人與神溝通的一種渠道。

我們要試圖去理解這種情感，不要開口就說「哪有什麼神啊」。是的，我比你更清楚，這個世界上沒有神，但是我們要理解這種情感的表達方式。我們現在不是在進行哲學討論——討論到底有沒有神，如果是對這個問題進行哲學討論，那就不用討論了，我直接告訴你終極答案：這個世界上就沒有神。這樣的話，討論的過程咱們就省略了。但現在我們不是在討論有沒有神的問題，而是假設有神。

孔子說過一句非常重要的話——「祭神如神在」（《論語・八佾》）[①]，這句話太重要了！孔子並沒有說有神，孔子也沒有說沒神。那到底是有神還是沒神？孔子說，敬神的時候如神在。「如神在」不是說真的有神在，而是假設神在。

印度人每天對著太陽或者月亮唱誦，就像面前有一個像上帝一樣能創造天地的神，那個神叫什麼呢？叫「Shiva」，翻譯過來叫「濕婆」，他是創造之神，也是瑜伽之神。他在我們面前高高在上，作爲他的一個子民，我們站在渺小的大地上，用一種特殊的聲音「OM」來讚美或問候濕婆神。這是一種特殊的讚美，也是一種特殊的敬畏，這是唱給心中的神聽的，人們通過這種特殊的唱誦來讚美濕婆神、敬畏濕婆神，這種唱誦也是溝通人神關係的一種方式。

「O——M」，這種唱誦很隨意，它沒有曲調，不是說非得要像唱歌一樣按照一定的曲調來唱，不是的。你想怎麼唱就怎麼唱，衹要把你的心情表達出來就可以了。這裡面沒有對錯——不存在誰唱得對，誰唱得不對，這種唱誦無所謂誰對誰不對。這裡面也沒有競爭，又不是唱歌比賽，要比誰唱得好，誰唱得不好。它沒有競爭，沒有比賽。僅僅是一個猶如迷途羔羊的信徒，對著面前拯救他的上帝或天主或濕婆神，表達著一種回家的渴望、被拯救的渴望，他僅僅是通過唱誦來表達他的心情而已，他是通過一種獨特的聲音表達出來的，這種獨特的聲音是對濕婆神的一種模仿。

中國古代也有類似的情感表達方式，古人把它叫作「嘯」。武俠小說裡經常寫道：某某高人在山中長嘯一聲，騰空而起……就是那個「嘯」。「嘯」類似於印度的「獅子吼」，也就是類似於「OM」。所謂的「獅子吼」就是「OM」，「OM」就是獅子吼，「OM」的獨特發音方式俗稱「獅子吼」。

《世說新語》裡面記載了「竹林七賢」之一的阮籍的幾個小故事，其中一個是阮籍善嘯的故事，原文是這樣的：

阮步兵[②]嘯聞數百步。蘇門山[③]中，忽有真人，樵伐者咸共傳說。阮籍往觀，見其人擁膝岩側，籍登嶺就之，箕踞相對。籍商略終古，上陳黃、農玄寂之道，下考三代盛德之美，以問之，仡（yì）然[④]不應。復敘有

① 「祭如在，祭神如神在。子曰：『吾不與祭，如不祭。』」參見楊伯峻譯註：《論語譯註》，中華書局 1980 年版，第 27 頁。
② 阮步兵：阮籍，曾任步兵校尉，故稱。（原註）
③ 蘇門山：山名，又名蘇嶺、北門山，在今河南輝縣。（原註）
④ 仡然：昂首的樣子。（原註）

爲之教，棲神導氣之術以觀之，彼猶如前，凝矚不轉。籍因對之長嘯。良久，乃笑曰：「可更作。」籍復嘯。意盡退。還半嶺許，聞上嘲（qiú）然有聲，如數部鼓吹，林谷傳響。顧看，乃向人嘯也。[①]

大意是：阮籍的嘯聲能在百步之外聽得到。蘇門山中，忽然之間出現了一位得道真人，砍柴人全都這樣傳說。阮籍前去觀看，見這人在山岩旁抱膝而坐，阮籍就登上山嶺靠近他，兩個人都伸開腿箕踞相對而坐。阮籍評論古代史事，往上陳述黃帝、神農氏玄遠幽寂之道，下至考證夏商週三代的大德美政，用這些來問他，他昂著頭沒有應答；再敘述儒家有爲的學說，道家凝聚心神導引氣息的方法，拿這些來觀察他，他還像先前一樣，目不轉睛。阮籍於是對著他長嘯。過了很久，他纔笑著說：「可以再嘯一次。」阮籍再次長嘯。阮籍興盡離開，回到了半山腰處，聽到山上嘯聲悠然長遠，好像幾支樂隊在演奏鼓吹曲子，樂聲在山林幽谷間傳播迴響。阮籍回頭一看，原來就是剛纔那人在長嘯。

故事中，阮籍和得道高人一個在山上一個在山下，你嘯來我嘯去，他們就是以嘯的方式來對話以及傳達某種思想，最後成了非常要好的朋友。他們的友誼是怎麼締結的呢？長嘯一聲嘯出來的。這就是中國古人的一種情感交流方式，這種「嘯」就類似於咱們的獅子吼。遺憾的是那個時代沒有錄音設備，沒能把它錄製下來，大家不知道這種聲音是什麼樣的，僅僅有文字記載是說不清楚這種聲音的。

獅子吼這種情感交流方式是人與神的情感交流方式。在印度，人們和濕婆神之間就是通過念誦 OM 這種聲音來溝通著彼此的心靈，傳達著一種尊敬、一種敬畏，也傳達著人類對回歸神的懷抱的一種念想、一種渴望。所有的這類念想、渴望都暗含在獅子吼音中，如泣如訴地表達著——你可以把獅子吼演繹得如訴如泣，也可以把它演繹得像雄獅怒吼，或者意氣風發，都可以。在獅子吼音的基礎上，怎麼唱誦都可以。

我有一個挺好的朋友，她本來是業餘彈古箏的，現在已經達到了專業的水平。她當時沒有想成爲一個古箏演奏家，只是愛好這個東西。她就每天彈，彈著彈著，無心插柳柳成蔭，彈成了一個很專業的古箏演奏家。她曾經講過她彈古箏的心路歷程，說她心情不好的時候彈琴（古箏屬於絃樂器，爲琴類的一種，故彈古箏也可以稱爲「彈琴」，所發出的聲音也可以稱爲「琴音」；彈古琴則一般說「撫琴」），琴音就很悲傷；當她心情愉快的時候彈琴，同樣一支曲子，她彈出來就特別歡快。她百思不得其解，說爲什麼呢？她就去請教她的老師。她的老師說：音樂本身無哀無樂（lè），哀樂（lè）貴在彈者，彈者哀則百樂（yuè）哀，彈者樂（lè）則百樂（yuè）樂（lè）。你快樂（lè）的時候，彈什麼音樂都是快樂的，哪怕你彈的是哀樂（yuè），哀樂（yuè）中都有一種快樂的氣氛。你悲傷的時候，彈什麼音樂都是悲傷的，哪怕你彈的是《百鳥朝鳳》[②]這樣喜慶的樂曲，你也會把它彈得很悲傷。所以琴聲的哀樂（lè），取決於彈奏者彈琴時的心情。

獅子吼也一樣，獅子吼的聲音是悲哀的還是意氣風發的，取決於唱誦者的心情。你有什麼樣的心情，你把自己調到一種什麼樣的心態，你往外表達出來的就是一種什麼樣的意境和感覺。獅子吼是最原始的發音，但是你不要以爲最原始的發音裡面沒有變化，不是的。它原始歸原始，但是原始中有百般變化。有些人的獅子吼裡面音樂的成分多，後天表演的成分多。我們的獅子吼是最質樸、最原始的，這種聲音沒有任何雕飾。但是沒有雕飾不代表裡面不含情感。如果你此時是悲傷的，你唱出來的獅子吼也是悲傷的；如果你此時是喜悅的，你吼出來的獅子吼也帶著一種喜氣。總之，你是什麼，你的聲音表達出來的就是什麼。

比如，聲音可以把王者之氣表達出來，王者之氣是看不見摸不著的。那麼王者之氣到底是個什麼樣子？

---

① 參見朱碧蓮、沈海波譯註：《世說新語》，中華書局 2011 年版，第 645 頁。

② 《百鳥朝鳳》是一首流行於山東、河北、河南、安徽等地的民間「鼓吹樂合奏曲」，全曲以嗩吶爲主奏，將嗩吶的音色與演奏技巧表現得淋漓盡致，是我國民族器樂十大名曲之一。

古代民間流傳著一個故事：從前有一隻叫鳳凰的鳥，個子高大，羽毛稀疏又暗淡，它不會打扮自己，每天只知道勤勤懇懇地工作。大家覺得它呆呆傻傻，幾乎沒有鳥兒願意與它成爲朋友。鳳凰積累了豐碩的果實，卻仍然工作不停，讓人覺得它是個不懂生活的守財主。然而有一年，天下大旱，糧食顆粒無收，森林裡也沒有果實可吃。眾鳥一籌莫展之際，鳳凰打開了自己的倉庫，把多年的積蓄全部拿出來分享給大家。劫後逃生的鳥兒們不忘鳳凰的救命之恩，從四面八方趕來答謝鳳凰，大家把自己身上最漂亮的羽毛取下來給鳳凰做了衣裳，并稱鳳凰爲百鳥之王。於是「百鳥朝鳳」一詞用來寓意德高望重的聖賢之人受世人擁戴、眾望所歸。參見劉小鼎、沈淼編，王衛東、張星總主編：《樂之樂享：中外鋼琴經典作品（高校普修教程）》，雲南大學出版社 2021 年版，第 22—23 頁。

沒有人能夠告訴你它是個什麼樣子，但是大家都能感覺出來，可以通過聲音感覺到某個人是否有一種王者的氣質在裡面。氣質是看不見摸不著的東西，相當於我們平時所說的風度。我們經常說某某人很有風度，風度這個東西是看不見摸不著的，但它又是真實存在的，有的人的確是風度翩翩，有的人就不是風度翩翩。它非常直觀、非常明顯，但又說不清道不明——沒有誰能夠把風度抓出來給人看，但它又是那麼真實地存在著。氣質這個東西就類似於風度。聲音有聲音的氣質，人走路的姿勢裡也有氣質，任何東西裡都含著一種氣質。我們現在先不談別的東西裡面的氣質，只說聲音中的氣質。比如，獅子吼一定要吼出獅王的氣質來：吼不出獅王的氣質，獅子吼就純粹是一種口技、一種技巧；吼出了獅王的氣質，獅子吼就是一種功夫、一種境界。

獅子吼這種聲音裡面就含有攝受力，這種攝受力可以讓聽的人祛病健身、淨心消業、益智開慧，乃至於開悟。如果對方是一個慧根很好、悟性很高的人，那麼這種聲音就有可能引發他開悟，不管是大悟小悟還是最終的徹悟，這種聲音都可以激發他開悟，最低限度可以疏通他的經絡。獅子吼疏通經絡的效果是非常好的，而且這種疏通還是兩邊疏通，一邊是疏通唱者的經絡，一邊是疏通聽者的經絡，兩者都可以達到。

練習獅子吼，你們衹要記著一個要點——「吞雞蛋」就行了，其他一些微小的技巧和變化你們自己去摸索。我已經把最核心的要領給你們講了，至於其他細節，比如對音量的把握、對氣息的把握、對發音部位的把握等等，我就沒有辦法給你們講了，因爲這是經驗性的東西，得靠你們自己去摸索，隨著練習的嫻熟度不斷增加，你們自然就會了。

你們還要養成一種習慣，像那些歌唱家每天早晨起來都要練聲，俗稱「吊嗓子」，他們這麼做是爲了摸索發音的規律。你們練習獅子吼也要養成這樣的習慣，不要在乎別人怎麼看你們，只管吊自己的嗓子，「OM，OM，OM，OM」，這樣變換著各種方式來發音，慢慢地你們就摸索到了發音的規律。

吊嗓子衹能你們自己去摸索，老師衹能講一個大綱，這就是聲音的特殊性——很多細節傳不下來。獅子吼爲什麼容易失傳？這也是原因之一，因爲沒有辦法把發音規律寫成文字。吞雞蛋可以寫成文字，但是發音細節是沒有辦法寫成文字的，發音的經驗是吊嗓子吊出來的。我有一個朋友是學美聲的，他吊嗓子到什麼程度？別人再嘲笑或者再怎麼樣，他連看都不看一眼，只管自己吊嗓子。那是二十年前的事了，那個時候我經常到他那裡去聊一些音樂上的問題，聊著聊著，他就說：「我要練嗓子了，我的時間到了。」我說：「那行，你練你的，我正好看看你是怎麼練的。」他就開始吊嗓子了，「啊啊啊，啊啊啊，啊啊啊……啊」，他才不管你怎麼看呢。你們也要養成這樣的習慣。從現在開始，練獅子吼也就是在吊嗓子的時候，不要管周圍的人怎麼看，就算周圍人笑死了那也是他的事情，與你們沒關係，你們繼續練你們的。你們自己心裡要有數：「我是在傳承千古聖音、千古絕學，這是非常嚴肅的事情！」

獅子吼是一個很好的修行法門，它疏通經絡非常有效，尤其是貫通中脈非常迅速。獅子吼一旦練成，中脈馬上就貫通，比什麼都快。你們爲了打通中脈，又是坐禪，又是這樣，又是那樣，其實啥辦法都沒有獅子吼來得快，「O——M」這麼一聲震吼，一下就通了，所以獅子吼特別省事。全身的氣脈之中，最難疏通的是中脈，因爲中脈在人體的正中間、最深處，按也按不著它，灸也灸不著它，怎麼樣都夠不著它。別的經絡氣脈還可以通過針灸、按摩等方式來打通，中脈怎麼打通呢？有一個針對它的練習方法，那就是獅子吼，獅子吼對貫通中脈非常有效。「嗡嘛呢唄咪吽，嗡嘛呢唄咪吽」，衹要一練就感覺到整個身體，尤其是五臟六腑全部震動起來，從頭頂的頂輪到海底輪的七個輪也同時震動起來，整個力道從上往下就貫通下來了。

獅子吼除了勤加練習，還要清淨三業（身、口、意三業），尤其是要清淨口業。要想清淨口業，就要多說好話，少說廢話。口業清淨是讓你們出獅子吼的一個非常直接、有效而重要的輔助方法，會讓你們的獅子吼更純淨、更嘹亮、更渾厚。那麼如何清淨口業呢？多讀經，多說有意義有價值的話，不要說那些無價值的庸俗的廢話。

還有一個要點，就是平時要注意養獅子，要把這頭「獅子」當寵物一樣地去養，就像愛喝茶的人會養壺，喜歡花的人會養花一樣。有的人就不會養花，再好的花到他手裡，他一養就死了，而有的人就很會養花。養寵物也是這樣，對於會養狗的人，哪怕一條狗都奄奄一息了，交到他手裡後，他很快就能把它養得活蹦亂跳的。獅子吼的聲音你們也要會養，如果不會養，你們的聲音、聲帶久而久之就會被糟蹋被破壞，就像不會養花的人把花糟蹋了一樣。具體應該怎麼養？這個「會養」不是說你們會獅子吼了卻長期不用，或天天用。它既不是長期不用——長期不用就會用進廢退，聲帶就退化了；但它也不是天天都用，也不是亂用。我沒有辦法把它表達出來，你們自己去意會。總之，這個度你們要自己去把握。

獅子吼的表演一定要在自己心情舒暢的情況下進行，不要在不願意表演的時候強行表演。如果是礙於面子，礙於種種原因，自己內心有十萬個不願意也要硬著頭皮去表演，這種表演就會對你們的獅子吼產生一種傷害，這種傷害非常大！一定要把自己調到心情歡暢、愉快這樣一個狀態，也就是「我樂意表演，我很積極主動地去表演」的狀態，這樣無論表演多少次都不要緊。一旦擰著來——周圍的環境很不好，下面聽眾的狀態也不好，整個會場的氣氛、氣場很亂，你們就會覺得嗓子打不開，嗓子是鎖著的，自己很不願意表演。這個時候就不要強行表演，強行表演也能吼出來，但是會對你們的嗓子，對你們整個氣脈、脈輪產生一定的傷害。我就遇到過很多次這種情況，即使我主觀上想表演，但是總感覺到自己的嗓子打不開，感覺到它是鎖著的，這就不要表演了。大家一定要在相互理解、相互包容、氣氛和諧友善的情況下表演。這也是養獅子的一個竅門。你們要學會養獅子，不要把獅子置於它不喜歡的地方，更不要強行把它帶到它不喜歡的地方。

關於養獅子，我衹能講到這個程度，具體應該怎麼做，你們自己去意會，我已經沒有辦法再深入地講下去了。如果你們自己的心情舒暢、下面的氣氛也順暢的時候，「O——M」一聲吼出去，你們就會感覺到整個天地之間特別地順暢——自己順暢，整個會場也很順暢。這樣吼出去，就會起到很好的疏通效果——不管是吼的人還是聽的人，都身心通泰，神清氣爽，就像《紅高粱》唱的那樣：「喝了咱的酒啊，上下通氣不咳嗽。」[①]就是那種感覺。這是關於獅子吼的一點補充。

獅子吼的唱誦風格，每個人都是不一樣的。社會上的人唱誦獅子吼，就會把一些音樂元素加在裡面。因爲我不是學音樂出身的，我沒有辦法把音樂的成分加在裡面，我衹能實現這種最原始的發音。成都有個活佛，我沒見過他（2013 年還未聯繫上云登彭措），但是我看過他的視頻，知道他是獅子吼的當代傳承人，他的唱誦是另外一種風格。他的風格特點是什麼呢？不用見他本人，只聽他的聲音，就能從他的聲音裡聽出濃濃的宗教氣息。因爲他十幾歲就出家了，所以他的聲音裡面帶有濃濃的宗教氣息。

什麼樣的人就會帶著什麼樣的氣息。我們的獅子吼所攜帶的氣息就沒有任何宗教成分，沒有宗教信仰的人就更容易接受，更容易理解，更容易產生溝通和相應，這是我們的獅子吼的特點。它裡面修行的成分多一點，它是實打實的，它不玩花樣，它是通過不同的聲波來刺激不同的脈輪，而實現若干效果。儘管同樣是超低音，但超低音裡面又會根據咒語的不同而產生聲波上細微的變化。比如「嗡嘛呢唄咪吽」，這幾個字本身沒有多大的價值，它的價值是通過「嗡嘛呢唄咪吽」這種發音使聲波的波頻、波段發生不同的變化，它的奧妙在這裡。不是「嗡嘛呢唄咪吽」這個咒語發揮了作用，這個咒語僅僅是一個聲音，除了這個聲音之外，它沒有所謂的神秘力量在裡面（註：在前面的講學中，我們已經給咒語賦予了新的內涵——「咒語即心性，心性即咒語」，關於這個見地，大家務必認真領悟）。就聲波而言，「嗡」跟「嘛」兩個字是不一樣的，儘管它們都是在獅子吼這種超低音的範圍內，但是它們的發音顯然是不同的。「嗡——嘛——呢——唄——咪——吽」，你們聽，

① 《酒神曲》是張藝謀導演的電影《紅高粱》插曲，又名「敬酒神」。由張藝謀填詞，趙季平、楊鳳良作曲，影片中主演姜文演唱。歌詞爲：「九月九釀新酒，好酒出在咱的手，好酒。喝了咱的酒，上下通氣不咳嗽；喝了咱的酒，滋陰壯陽嘴不臭；喝了咱的酒，一人敢走青殺口；喝了咱的酒，見了皇帝不磕頭。一四七，三六九，九九歸一跟我走，好酒好酒好酒。」參見楊曉魯、張振濤主編：《中外通俗歌曲鑒賞辭典》，世界知識出版社 1990 年版，第 407—408 頁。

它們的聲波全部是不一樣的。不同的聲波有不同的波頻波段，不同的波頻波段會刺激不同的脈輪——把不同的脈輪激活、疏通，這樣就能夠起到祛病健身、益智開慧的作用。

爲什麼獅子吼要跟「嗡啊吽」或「嗡嘛呢唄咪吽」結合起來呢？這是一種進步。在古代的印度，咒語還沒有演變出「嗡嘛呢唄咪吽」的時候，它就是最原始的「OM」，縮短了就是「嗡」。後來人們發現，稍微變化一點效果更好，波頻波段更豐富：「嗡」是一種波頻波段，「嘛」是一種波頻波段，「呢」是一種波頻波段……這麼多的波頻波段合在一起，整個波頻波段就更立體了，就能夠刺激更多的氣脈、脈輪，從而達到更豐富的效果。所以，慢慢地由「嗡」演化爲「嗡啊吽」，又由「嗡啊吽」演化成「嗡嘛呢唄咪吽」，它有這樣一個演變過程。這是一種進步，這是不斷地細化、豐富化和立體化的過程。

獅子吼最主要的還是你們要下工夫去練習，去吊嗓子，去摸索，去實踐。

西藏到現在還秘傳著獅子吼的唱誦，它是跟一些咒語、儀式結合在一起往下傳的，它的傳授過程很古怪（附錄中有文章專門論述其傳授過程）。過去，人們是用一種很獨特的方式來練嗓子的，比如到雪山中使用笨辦法練嗓子，一般的環境下是沒有辦法練的。我們現在破譯了獅子吼的發音方法，大家就覺得很簡單。事實上，在破譯之前，它難得要死，人們找不到它的規律，不知道這種聲音是怎麼發出來的，這就是所謂的「會者不難，難者不會」。因爲獅子吼的發音問題一直沒有得到很好的解決，所以那些用笨辦法幸運地練成了的師父也無法把它教給徒弟，導致獅子吼後來就失傳了。到了這裡，我們纔算是正式破譯了這個千古難題，它的密碼就是三個字：「吞雞蛋」。從此獅子吼不再是絕學了，而是成爲一個人人都可以練習的音聲法門。

「獅子吼」實修指導（三）

獅子吼分爲三個層面或曰三個境界，分別是生理層面、氣脈層面、靈性層面。

第一，生理層面。這是指嗓子而言，首先需要把嗓音打開，即把我們的音域打開。比如「O——M」（示範），如果連舌頭都伸不直，那說明我們連最基礎的基本功都沒完成，那是不行的。我們得嗓音清亮，特別是要把嗓子這個地方拓展開，使其氣血暢通，吐字順暢，這是必須的基本功。不管是唱流行歌曲、民間小調，還是我們這種獨特的獅子吼，這個生理基礎都是要具備的；要是這個生理基礎不具備，別的什麼都談不上。但是，對於這種獨特的音聲法門來說，光有這一點是遠遠不夠的，因爲它畢竟是一種修行法門，不是唱卡拉 OK，不是純粹唱個歌娛個樂，所以要加上第二個層面。（生理層面的基本功不僅包含嗓子的開，還包括嗓子的合，以及聲音的升降、後繼力量、發音腔體等，後面再詳細介紹。）

第二，氣脈層面。氣脈層面包含兩方面：一是氣脈要暢通——氣通、脈暢；二是氣要純淨，要乾淨，氣裡面沒有業氣——不含業障、業力。

第三，靈性層面，也就是俗稱的心性層面。人的心、氣、身是融爲一體的。一個君子、一個聖人說話自然就有攝受力，聲音自然就有穿透力，爲什麼？因爲他有境界、有胸懷，所以他的聲音就不怒而威。而我們修習音聲法門最終的聲音就是要有生發力、攝受力、穿透力等。

「生發力」是什麼意思呢？比如，有個梵唄唱誦女歌手，她一唱歌，大家就感覺到自己像一朵花一樣慢慢地打開了，這就是生發力。她能讓人感覺一朵花在開，而我們的獅子吼一吼下去是全場皆開——大家感覺到的是花兒朵朵開，在場所有的動物、植物都一起打開了。爲什麼會這樣？這就是生發力，我們把這種催生萬物、復甦萬物的力量叫作「生化力」或「生發力」。就像春天生發萬物一樣——春天一來，能把老根催生發芽，把枯枝催生抽出綠葉，把鮮花催生開來……是春天把它們催開的，這就叫春天的「生化力」或「生發力」。

「攝受力」又是什麼意思呢？大家衹要聽了你的聲音就想跑到你那裡去，整個身心就像被一塊巨大的磁鐵吸引著；換言之，你的聲音就像一塊磁鐵，能夠把所有聽到你聲音的人都往你那裡吸引。這種吸引是不由自主的：不僅你不由自主，連對方都覺得不由自主——他不想去但是好像又不由他，他感覺有股巨大的力量牢牢地吸著他的身心，讓他不忍也沒有辦法離開。這就是攝受力。

不管是生發力還是攝受力，它們都是在靈性層面實現的，即它們是靠第三步完成的。換言之，它們是靠靈性的成長和靈性的成熟——我們俗稱的「境界」「胸懷」「聖賢風範」來實現的。聖賢風範，衹要你修養到了，你的聲音中自然就會把它體現出來，你不想體現都不行，你想隱藏都隱藏不住。莊子說，達到真人境界的人，即使他想隱藏他的境界也隱藏不住，因爲無意間他的境界就通過他的言行暴露出來，這不是他能夠藏得住的。

最近一直想要把一個概念說清楚，但是我感覺一直都沒講清楚，它就是我們自古以來就有的一個概念——「化」。咱們東方的古人都非常注重宇宙觀。「觀」就是「見」，「宇宙觀」就是對宇宙的見解和看法。對宇宙有不同的見解和看法，相應的就會有不同的「化」，換言之，有什麼樣的宇宙觀就會有什麼樣的「化」。

各家文明是怎麼化的呢？儒家是通過德的形式把萬物化掉。但「化掉」不是消失，不是把萬物化沒了，而是指通化。基督教是借助上帝的形式把萬物化掉。把萬物化掉以後，你才能把萬物納入自己的身體中來，納入自己的心靈中來，那個時候才可以說「心外無物」。佛家是通過禪定、禪修的方式把萬物化掉。在他們的眼中，萬物已經不是那種堅硬得像鐵板一樣一塊一塊的了；萬物——至少在他們的生命中——就像一團光

一樣，是虛的，不是實的。我們現在看桌子、椅子等萬物都是堅硬的，都是充滿惰性的（「堅硬性」在哲學上叫「惰性」）——惰性就是凝固性，都像岩石一樣不能化。但這衹是在常人眼中的樣子，在聖賢的眼中它們就像水一樣已經被化掉了，而且這個「水」還流淌到了他們的心中。這時就是心包萬物，就是「吾心即宇宙，宇宙即吾心」的聖賢境界。

我們一般都理解不了這句話，原因就是我們用常人的眼光來理解萬物，在這個基礎上理解「吾心即宇宙，宇宙即吾心」，就會覺得這句話太過唯心主義，太過難以理解。其實這句話不是站在常人的眼光來理解的，這種宇宙觀是建立在聖賢的標準上——在聖賢那裡所有的東西都化掉了。可見聖賢的一句話不僅可以影響人，還可以影響萬物——使萬物打散再重構。所以儒家說「道德秩序就是宇宙秩序」，佛家說「從真如（又曰自在、心性、佛性等）中發出來的自律就是宇宙的規律」。說得通俗點，在那個聖賢的境界——萬物已經化掉的化境，我們就是上帝，我們可以給宇宙重新立規矩，這就叫「爲天地立心」；衹有達到那個境界，我們才可以「爲生民立命」，就是給萬民一個命，讓他們安住在那裡，讓他們有一個歸宿，有一個止處。

所以，真正的聲音到最後是可以創造萬物的。像《聖經》裡一開頭說的「上帝說要有光，於是就有了光」，那個時候我們說宇宙是什麼樣的它就是什麼樣的。所以，印度有一個運用 OM 音創造萬物的神話傳說，一點也不誇張地說，聲音是可以創造萬物的。但前提是我們達到了前面所說的「聖賢化境」，我們的聲音才有生發力，才有催發力——一個腐朽的人到我們這裡來，就像一棵枯樹遇到了春天一樣，我們跟他說一番話以後，他就脫胎換骨，就再生了。這就叫「生發力」，也叫「生化力」。

任何一位聖賢都讓人如沐春風，你走進他就像走進春天一樣，他會把你的身體和心靈都催開。你本來像處在冬天一樣，整個身體和心靈都冰天雪地的，以至於你的身體僵硬在那裡，你的精神也凝固在那裡——感覺幾十年都沒有活動開過，凍成了鐵板一塊。但是，當你走進這些有大成就的修行人時，他們就會像春天把冰雪都融化一樣，把你心中的種種結、身體中的種種結全部化掉，讓你的每一個細胞、每一個系統全部再生、重生，煥發出無限的生機。它是這樣的。

到了這種境界，金剛乘（密宗）的大圓滿裡有一句話叫「所有的聲音都是咒語」。不是「嗡嘛呢唄咪吽」纔是咒語，而是所有的聲音都是咒語，甚至包括聽不見的聲音如心音（心裡面的念頭）都是咒語。所有聽得見的、聽不見的聲音全部都是咒語，一切聲音皆爲咒語。這些咒語可以生發萬物，它像春天一樣把萬物都納入進來，用生發力把萬物再生或再造一次——之前的萬物都死了，都僵化了，都到了窮途末路了，都腐朽了，都枯萎了，春天一來，一切又重新開始了，一個新的世界又誕生了。因此，聲音可以像春天一樣，讓萬物有一種獲得新生的感覺，這就叫「生發力」。

有了這種生發力才有攝受力、穿透力、淨化力等等，它們其實都是從生發力中來的。生發力又是從哪裡來的呢？讓自己心性的光明即佛性的光明徹底透出來，依道而行，自然就會有生發力。比如，修大圓滿時你定在佛性中，即定在普賢王如來的境界中，始終定、一直定。定久了，慢慢地你的身心就融化在普賢王如來的境界中，此時你就是普賢王如來現實中的化身——不是也是，不是說你想當誰的化身，而是自然地你就成了普賢王如來的化身。這個時候你自然就具有普賢王如來的一切神通變化。不是說這個世界都是普賢王如來的顯化嗎？不是說這個世界都是他用神奇無比的神通力顯化出來的嗎？這裡面就有無窮的奧妙了。具體地說，定住以後，你的心性慢慢地就清淨了，心性也就顯化出來了，心性的顯化就是所謂的佛性的顯化：這就是禪宗所說的「明心見性」——心越來越明，性越來越現出來。「明心見性」的「見」就是「現」之意，古代「見」跟「現」是不分的，「見性」就是「現性」。明心見性後，你的佛性慢慢地就通過你的一切言談舉止、神情內外而顯化出來。這個時候你說出來的每一句話都是咒語，你說的每一句話都是唱誦，你說的每一句話都含有如音樂一般的無比美妙之感。這就是第三個境界「靈性層面」。

這三個境界或曰三個層面合在一起才能構成一個完整的唱誦。它不光是生理上「嗷——嗷——」地喊兩嗓子，如果是那樣，它就和一般的卡拉 OK 沒啥區別了，但是它又不能沒有這個生理層面。那麼生理層面又怎麼修呢？獅子吼是最好的方法，我們是通過「吞雞蛋」的訓練來拓展嗓子，改造聲帶，打好生理基礎。

但是僅僅有生理基礎還是不夠的，你們在氣脈層面上還有欠缺，顯然你們對氣脈還是不夠理解，還缺少一些體悟。氣脈是人體的一種「軟件」，那到底這種軟件是什麼東西呢？人體九大系統跟氣脈的關係，很多時候非常像電腦的硬件跟軟件的關係，所以你們把電腦的硬件跟軟件之間的關係好好地琢磨琢磨，然後再對應上來即可——九大系統是硬件，氣脈（包含經絡）是軟件。軟件是那麼無形，但它又是那麼重要，幾乎掌握著我們的生死大權。因爲聲和氣是結合的，所以有什麼樣的氣就有什麼樣的聲音。你體內的氣清不清淨，馬上就在你的嗓子中反映出來。也就是說你的聲音、你的嗓子純不純潔，與你的氣純不純潔直接相關，與你的脈輪清不清淨、舒不舒展直接相關。換言之，聲音就像一面鏡子，可以照出氣脈的狀態。如果一個人的聲音是擰著的、不舒展的，那麼他的氣脈也一定是擰著的。爲什麼人一生病講話就有氣無力？因爲生病會導致氣虛脈弱，所以他說話時聲音就有氣無力；相反，如果他身體健康，那麼他說起話來就會精氣神十足。差不多就是這個意思。如果平時體內的氣脈不清淨，你說出來的話裡面自然就會有雜質，就會有煙火味，就會有戾氣。戾氣有點不好解釋，姑且理解爲它是積壓在心中的怨恨無處釋放轉而生成的一種暴戾之氣，具體表現爲脾氣暴躁，做事殘忍，容易極端，與祥和之氣相對。

有人問：「修寶瓶氣加上大悲咒，行嗎？」答：都可以，都可以。在氣脈層面，修什麼不重要，重要的是要理明法透。不然，盲修瞎練只會事倍功半——時間浪費了，效果也不大，所以修行首先要理明法透。

到底氣脈是什麼？你們要好好地去琢磨它。咱們講要皈依氣脈明點，這個「皈依」是什麼意思？就是要在日常生活中把自己的肉體觀化——想像著它是化掉的，只有中脈存在，這就叫「皈依」。觀想：「中脈就是我的命根子，我現在連肉也沒有了，骨頭也沒有了，只剩下中脈了，它上杵天，下杵地。這樣一個上杵天下杵地的中脈就是我的命根子，如果它出了啥事，我就活不成了。」或者把中脈換成脈輪、明點也可以，即「我就剩下這幾個脈輪了……」或「我就剩下這幾個明點了……」如果換成明點，觀想自己就是一個明點，它在蓮花上和蓮花一起閃閃發光，它就是摩尼寶珠（又叫「如意珠」，佛家認爲此珠可以滿足人們所有的願望），也是自己的命根子。「啊！我現在窮得什麼都沒有了，一切都化去了，連父母給的肉身也化去了，我現在剩下的唯一東西就是這朵蓮花和蓮花上的這顆摩尼寶珠了。」平時都要這樣觀想，由此認識到什麼是皈依，什麼是皈依氣脈明點。

這樣皈依久了就會達到一種境界——說的一切話都是這朵蓮花在說話，都是這顆摩尼寶珠在說話，在發出聲音。這是從氣脈上發出聲音，已經不是我們的口在說話了。具體來說，這顆摩尼寶珠就是舍利子，就是明點，是明點就可以化現出任何我們想化現的東西，比如一個喇叭，所以現在是這個明點化現的「喇叭」在往外發出聲音。或者是這朵蓮花上的光出現了「嗡嘛呢唄咪吽」這幾個字——漢字也行，藏文、梵文也行，總之是閃閃發光、晶瑩剔透的幾個字，是它們自己發出聲音，即「嗡」這個字在發出「嗡」這個聲音，「嘛」這個字在發出「嘛」這個聲音……所以是「嗡」「嘛」「呢」「唄」「咪」「吽」在依次發音，而不是我們在發音。我們要在意識上肯認是它們在發音，這個時候我們的音跟氣、跟脈、跟明點慢慢地就會結合起來，而且結合的深度還會越來越深。深到一定程度，我們發出來的聲音就有了穿透力，也有了攝受力，而且具有極強的治病能力；我們的口業也會得到很大的淨化，出來的聲音就很不一樣了。這些大概就是氣脈層面上的內容。

上面舉的例子「嗡嘛呢唄咪吽」是六字大明咒，唱誦「百字明」也是同樣的道理。百字明就在你身體的周圍，這個時候你已經把身體觀化掉了，你沒有身體了，窮得就剩下一朵蓮花和蓮花上的摩尼寶珠了。修行

人是很窮的，真的是這樣，因爲修行人是做減法的，這就叫「爲學日益，爲道日損。損之又損，以至於無爲」（《道德經・第四十八章》）。所以，作爲一個修行人，你是要不斷地做減法的，不斷地拋棄一些不必要的東西，最後窮得只剩下一朵蓮花了（含蓮花上的摩尼寶珠）——這就是你最後的命根子，它就是你，你就是它。這個時候蓮花周圍自然地就會出現百字明，然後這百來個字就自己發出各自的聲音。百字明比較長，不好舉例子，還是以最短的三字根本咒「嗡啊吽」爲例來說明。在發音的時候，「嗡」發「嗡」的聲音，「啊」發「啊」的聲音，「吽」發「吽」的聲音，發完了一輪又從頭開始發「嗡」……如此循環不已。它們各自發各自的聲音，有點像排隊報數一樣，「一、二、三、四……」，就是那種感覺。再以六字大明咒爲例，把「嗡」「嘛」「呢」「唄」「咪」「吽」當成是六個人，你代表「嗡」，他代表「嘛」……有點像部隊的隊伍報數一樣：先是「嗡」說話，然後「嗡」說「嗡」；下一位是「嘛」說話，然後「嘛」說「嘛」……第六個人是「吽」，然後「吽」說「吽」；說完了一輪再從頭開始「嗡」……如此循環不已。

你要去找那個感覺：是蓮花上的「嗡嘛呢唄咪吽」在發出「嗡」「嘛」「呢」「唄」「咪」「吽」的聲音，而不是你的嗓子在發音。「嗡」發出「嗡」的聲音，就像一塊石頭掉進了水裡，「砰」的一聲蕩出一圈又一圈的漣漪一樣，等於在宇宙中扔下了一塊石頭，「嗡」的一聲整個宇宙中都迴蕩著一圈又一圈的「嗡」的漣漪，也就是發出了一個聲音波浪，一圈一圈地往周圍擴散。同樣地，「啊」發出「啊」也是聲音波浪往外擴散；「吽」也是聲音波浪往外擴散。它既是聲也是光（無相光），是聲與光的結合。所以，往外擴散的不僅是聲音也是光，就是說這個漣漪也是光圈，它一圈又一圈地往外擴散，越來越大，就像波浪一樣，一浪一浪又一浪，不斷地往外蕩漾。這既是聲圈也是光圈。用精神把這種聲音傳遞到很遠很遠的地方，比如「嗡」這個聲音出來後，它就以你爲中心，一圈漣漪接著一圈漣漪擴散，一直往四週擴散，而且漣漪還不是平面的，它是立體的——往四面八方擴散的同時還往上下擴散。「嗡」的一聲，把這個聲音傳遞得越遠越好——遠到天地的邊緣、宇宙的邊緣，遠到你能想像到的邊緣、極限。

此時還可以加上一些觀想，比如「誰聽到我這個聲音，誰的煩惱、病痛、業障就會全部消失」。這種感覺就是「我這個聲音相當於金剛大力士，誰碰到我這個金剛大力士——聽到我這個聲音，誰的假惡醜、貪瞋癡慢疑等各種煩惱、病痛就會立即消失於無形，粉身碎骨」。這個聲音帶著光，帶著觀想，一圈又一圈地擴散到六道，擴散到天地宇宙萬物那裡。「嗡」「啊」「吽」……就這樣不斷循環往覆。

你們除了對氣脈的體悟不夠外，還有一個問題，就是唱誦時爲了表演而表演的成分居多。要忘掉修行，忘掉表演，不要爲了表演而表演。你們所有人都有這個問題：爲了表演而表演，爲了唱誦而唱誦。「一切聲音皆爲咒語」，要明白這句話，沒有什麼咒語跟非咒語之分。不是說「注意，我現在開始唱誦咒語了」才叫咒語，不是這個意思，是每時每刻都是咒語。當你在唱誦咒語的時候它是咒語，不在唱誦咒語的時候它也是咒語，沒有必要平時很放鬆，到了唱誦咒語時卻非常緊張，沒有必要這樣。既然一切聲音皆是咒語，那麼你要緊張就應該時時刻刻都緊張才對，而不是祇有唱誦咒語時才緊張；要不緊張的話，就應該任何時候都不緊張才對。把唱誦咒語當作實現自己的理想、實現自己願望的一種手段和途徑，把全部的心思放在實現上，放在通過咒語實現自度利他的理想上來，而不是爲了表演，越是爲了表演越唱不好。

有個關於射箭的故事[①]。有一個人射箭射得非常好，達到了百發百中的水平。大家就說：「既然你射得這麼好，爲什麼不去參加考試呢？爲什麼不去考個狀元呢？」在大家一致的鼓動下，他就去參加了鄉試。參加鄉試的時候，因爲圍觀的人都是鄉里鄉親的熟人，大家都嘻嘻哈哈的，比較放鬆，再加上獎品也不豐厚，

① 《莊子・外篇・田子方》中講到的列禦寇（列子）射箭的故事和文中所講故事之旨趣頗爲相同，故此處一并引出以饗讀者。原文如下：
「列禦寇爲伯昏無人射，引之盈貫，措杯水其肘上，發之，適矢復沓，方矢復寓。當是時，猶像人也。伯昏無人曰：『是射之射，非不射之射也。嘗與汝登高山，履危石，臨百仞之淵，若能射乎？』於是無人遂登高山，履危石，臨百仞之淵，背逡巡，足二分垂在外，揖禦寇而進之。禦寇伏地，汗流至踵。伯昏無人曰：『夫至人者，上窺青天，下潛黃泉，揮斥八極，神氣不變。今汝怵然有怚目之志，爾於中也殆矣夫！』」

所以他仍然能夠保持著平時的射箭水平，取得了一個好的成績——拿到了第一名。大家說：「既然你都得了第一名，爲什麼不去參加縣試呢？」就這樣又把他推舉到了縣裡。縣裡比賽獎品就豐厚些了，來的也都是平時見不到的縣老爺等大官，他覺得他是一個鄉巴佬，而今天來的都是達官顯貴，所以他就有點緊張。原來他百發百中，現在是百發九十中了——達不到百發百中了。爲啥？《心經》裡面已經講了「心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖」，而他是「心有罣礙，故有恐怖」。他心裡面有罣礙了，所以就不能集中精力了，老是想著：「我要是射不好，縣老爺怎麼看我呢？這些達官顯貴們怎麼看我呢？」他患得患失，顧慮就多了。但是還好，雖然百發僅九十中，他仍然得了第一名，還是不錯的成績。然後他又被推薦到州府去射箭，這個時候更大的官也出現了，獎品也更豐厚了。所以這一次他是百射八十中，因爲顧慮更大了。但就算這樣，他的成績也還是不錯——得了第二名。大家又把他往上推薦，推薦到哪兒去了呢？推薦到皇帝那裡去了，讓他給皇帝表演射藝。這一次他緊張得不得了，表演前連著三天他晚上都沒能睡好覺，所以到了現場他就頭暈眼花，以至於連射箭的靶子都看不清了。因爲三天沒睡覺，他筋疲力盡，在他的眼中靶子是移動的、搖擺的，所以最後他一次也沒射中，慘敗而歸。

這個故事說明：爲了表演而表演，爲了某種目的而表演，最後會慘敗而終。因爲你們是在修行，所以在唱誦中應該是越唱自己越展開，越唱自己越放鬆：這樣纔是對的。如果越唱越緊張，越唱越有顧慮，那麼就背道而馳了，這時一定要反躬自省。因爲出現這種情況一定是自己雜念太多、想法太多之故；一定是不能夠做到排除雜念，專注在唱誦本身之故。應該如是想：「這是一次修行，我通過此修行是要實現自利利他的。這是一次神聖的修行，我要把自己的整個身心都投入進來，好好地修行。作爲一位修行人，我心中衹有修行，也衹能有修行，不能有任何別的功利和世俗目的，也不管別人怎麼看。哪怕我唱得不好，我也不管別人笑話不笑話我，因爲我在完成一次神聖的修行過程、一次神聖的儀式！我現在衹有一個念頭——如何完成此次神聖的儀式，至於完成了以後的得與失、別人是讚美我還是批評我等等，都不是我要考慮的。此時天地間衹有我。我只要盡心盡力地把這次儀式完成好就行了。」要以這樣的心境來唱誦，這樣才會越唱誦越深入。

做到了這一點，戒定慧就都有了。孔子說的「非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動」就是戒。這裡的「我不管別人對我是嘲笑還是誇讚，我一律摒棄」也叫「戒」。戒什麼？戒榮辱、戒得失，乃至於戒八風（指利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂等四順四逆共八件事）。八風都戒掉了，那肯定就做到了戒。「定」就是指我心就定在此，管它周圍怎麼樣，我視而不見，聽而不聞。有了戒有了定，自然就有智慧產生，慢慢地就能體會到這裡面的無窮奧妙：聲如何轉化成光，光又如何轉化成聲；聲如何轉化成氣，氣又如何轉化成聲；聲如何轉化成心，心如何轉化成聲——這是最高的。聲轉化成心（當指各種觀想），就是聲跟心的結合，這是最高的層次。所以，衹要有戒有定自然就會有慧，也就是說戒、定、慧都在其中了。

但是你們還是沒有學會收心。修行就像鑽竹筒子——你們之前是在竹筒子的這頭，要先從這頭鑽到竹筒子中，再從竹筒子的那一頭鑽出來，鑽出來就解放了。但是中間必須經過一條窄窄的通道，必須有這麼一個過程。現在的人就是在竹筒的最下端，還沒鑽過這個竹筒就想要自由，可能嗎？這個竹筒是什麼？是規矩。還沒有鑽過規矩之筒就想自由，就想一步到位，結果反而是越來越不自由。衹有鑽過規矩之筒，從竹筒的另一頭再出來，你們纔會自由。所有的修行、所有的法門都是規矩之筒。獅子吼也好，音聲唱誦也好，都是竹筒，你們鑽進了竹筒，就要做到「我就一門心思鑽進去，周圍什麼都不管了」。要有這種鑽進去的感覺：鑽，使勁鑽……鑽到最後，終於通了，鑽到那一頭你們就自由了。但是，現在你們的心收不回來，收不回來就鑽不進去。所以第一步是先把心收回來，這樣你們才能夠像雜技演員鑽木桶那樣鑽到竹筒中，才能鑽得進去。現在普遍的問題就是心收不回來，更鑽不進去。別管社會上的瑣事了，就鑽進去一段時間，使勁鑽，鑽到最後，「啪」一下子就從那一頭出來了，一出來你們就自由了。

從那一頭鑽出來之後就法無定法了：你們說什麼話都是咒語，你們說什麼話都是唱誦。這就是孔子說的「從心所欲不逾矩」，意思就是你們怎麼做都是對的。孔子「怎麼做都是對的」指的是他已經到了竹筒的另一頭，他從竹筒裡鑽出來了，所以他自由了。但是你們沒有鑽過規矩之筒，就想跟孔子那樣自由，就想這樣那樣，這是不可能的。這就是世人的毛病：想一步到位，想馬上自由——馬上這樣那樣，不願經受規矩的約束，光想獲得不想付出，最終一輩子什麼都沒有。非得經過規矩之筒的淬煉才行。所有的聖賢給的都是規矩之筒，一定要從這個規矩之筒中老老實實地鑽過去。所以，你們在學習期間要有一種「皈依」的精神——師父說什麼你們就做什麼，這就是皈依的精神。具體來說，就是規規矩矩地來，不把自己的小聰明、小觀點、小任性、小脾氣等習氣帶進來。這裡面含有對師父的絕對信任、對歷代聖賢教導的絕對信任：師父說什麼都是對的，歷代聖賢說什麼都是對的。這樣子你們才能全身心地鑽到規矩之筒中。要一直鑽、一直鑽……總有鑽通的那一天。所需時間依你們的精進程度而定——精進程度好的鑽得就快一點，精進程度不夠的鑽得就慢一點。衹要鍥而不捨地往前鑽，總有一天能從這個規矩之筒中鑽出來，一旦出來就自由了，就天高水闊了。

這在儒家叫什麼呢？儒家把這種聖人的化境叫作「鳶飛魚躍」。其字面意思是老鷹在高空中非常自由地飛翔，魚兒在水裡歡騰地暢遊。老鷹和魚兒的那種自由感、自得感、自樂感、自在感、自發感等等，儒家就用「鳶飛魚躍」這個成語來形容。廣闊的天空多高呀，任由老鷹飛翔！這就是「鳶飛」。魚兒在水中躍來躍去，游來游去，多麼歡騰呀！這就是「魚躍」。「鳶飛魚躍」形容的就是這種灑脫自在的境界。

衹有鑽了規矩之筒之後才能獲得自由，才能「鳶飛魚躍」，聲音也是如此。聲音也要經過規矩之筒的淬煉才能昇華。開始沒有受過訓練的時候，每個人都很隨意地說話，想怎麼說就怎麼說，想怎麼發聲就怎麼發聲，現在我們已經給了它一個規矩的筒子——唱誦，讓它往裡面鑽。唱誦分爲生理層面、氣脈層面和心性層面，不管哪個層面，你們都力求合乎筒子的要求——筒子給出什麼要求，你們就老老實實地合乎什麼要求。這樣做就行了，一直往裡鑽，鑽到最後就通了，通了就是鳶飛魚躍的境界、大自在的境界。這就是修行的過程，其實所有的修行都是這樣的，不僅音聲法門是這樣，八萬四千法門都是這樣的修行過程。

現在你們的問題出在哪裡呢？問題就出在想要退回到常人的狀態，你們已經退不回去了；但是由於幾十年養成的習氣，你們也沒有辦法全身心地去鑽筒子，沒有辦法全身心地按照聖賢的教導去做。你們總是時不時地——不管是自覺還是不自覺——把自己的習氣加進去，把自己的想法加進去，把自己的任性加進去，把自己的看法加進去……你們現在就處在這麼一個狀態：半個身子在筒子裡，半個身子在筒子外。這是很麻煩的一種狀態。

不能做到摩頂放踵以入法道，是不會有成就的。只要做到摩頂放踵以入法道，很快就會有成就，這就是爲什麼古人講究誠心的原因。誠心指的就是不做這件事則罷，要做就投入全部身心去做——不講條件，不講想法，不講任性，所有這些東西都不講，就一門心思地投入其中。這就像一頭紮到水裡一樣，從頭到腳整個身心都浸潤在水中、潛入水中，是這樣一種感覺。《中庸》說：「誠者，物之終始。不誠無物。」誠的意思是說整個身心內外沒有其他雜念，沒有別的什麼願望，就這麼一個念頭。什麼念頭呢？如果我要練音聲法門，那我就這一個念頭：把這個音聲法門練好。我就這一個想法，別的什麼都沒有了；我念茲在茲，滿腦子就這個想法，不會分心：這就叫「誠」。「誠者，物之終始」是指：這個音聲法門的整個修行過程是有終有始的，在從始到終的過程中，我都是用一個「誠」字貫穿於其中，如此出來的結果就會圓滿。反之，就是「不誠無物」：如果不誠的話，這個「事物」——修行音聲法門獅子吼這件事情就完成不了，即使完成了也是殘缺的，出來的結果不可能會圓滿。這就像燒窯，如果燒出來的東西是一件殘次品，肯定有什麼原因造成了它是殘次品。也就是說，燒的時候肯定有哪個環節沒有做到位、有問題，才導致燒出來的是殘次品。比如燒制陶罐，假設它需要二十道工序，那麼這二十道工序中至少有一道工序沒有做到位，才可能出現燒出來的陶罐是殘次

品。

同理，修行獅子吼的過程中，每一個步驟、每一個細節都要做到位，這樣最終出來的獅子吼才不是「殘次品」，才沒有問題。如果你們能夠把與聲音修行有關的每一個環節都做得非常到位、非常充分、非常有力度，不是敷衍了事，不是大概、似乎、差不多等等，能夠把整個身心都投入進去，用最飽滿的熱情去修習每一個環節，最後出來的成品就沒有一點點瑕疵，沒有一點點雜質，達到完美無缺。如果仍然不去除過去做事情時那種吊兒郎當、做一半留一半的習慣，以及喜歡的事情就多做點、不喜歡的事情就少做點甚至視而不見這樣的習氣毛病，那麼即使勉強修煉完整個音聲法門，最後結出來的果也都是歪瓜裂棗，不是完整的圓滿的果。「菩薩畏因，眾生畏果。」咱們要是能夠學習菩薩的精神，從第一步開始就嚴格地老老實實地做，一定能結出圓滿的果。比如說，要求你們放下萬緣就放下萬緣，要求你們聲音的精神頭要給到就把精神頭給到，什麼意思呢？就是全身心地撲在這件事情上，不是用一部分精力，而是用全部的精力，也就是精神要飽滿。精神相當於爐火，無論做什麼，爐火都要飽滿才行。每一次的唱誦都要精神飽滿，相當於自己上法場了，這是最後一次唱誦了，唱完了就被砍頭了。要有這種精神和心態：「這是我留給世界的最後聲音了，我一定要把它唱好，因爲以後再也沒有機會唱了；我現在是在法場上唱誦，旁邊的劊子手已經在那裡舉著刀了，等我唱完他就手起刀落，整個世界就結束了。」要用這樣一種精神來唱誦。

（先生示意現場學員唱誦，聽了一位學員的唱誦後，先生給出指導意見）你的情況與上面講到的正好相反，你的氣脈還可以，精氣神也有點充實，主要是出聲吐字的問題，即生理層面沒有弄好。這是因爲你的獅子吼「吞雞蛋」沒練好，嗓子還沒有拓展開，氣息的後繼力量還不夠。這個後繼力量必須通過寶瓶氣和獅子吼相結合才能練出來。後繼力量是什麼呢？比如「嗡」音唱到最後的時候，聲音仍然充滿力量，這就是後繼力量足，否則就是後繼力量不足。這就相當於一個人打拳，一拳出去，最後他這個拳頭的力量還很大；或者說相當於一個人跑步，他跑了十分鐘，到了第十分鐘的時候，他還是像第一分鐘那樣全身充滿力量：必須是這樣的後繼力量才行。

通過獅子吼的練習不僅可以打開嗓子，而且可以調音位（聲音的升降）。「嗡」（示範降音）一下聲音就沉下去了——像潛水艇一樣嘩一下就沉下去了，然後還可以再上來。要做到這點，首先你的氣息要可以隨意升降，這是基本功。如果你連氣息的升降都掌握不了，你的聲音就像是在巷子裡面扛竹竿——直來直去的，聽起來特別直，一直就會僵，一僵就會硬，一硬聲音就不好聽了。儘管說不玩弄音樂技巧，但是你也不能那麼直吧？不玩弄音樂技巧是因爲這是修行不是娛樂，但你也不能因爲不搞花哨的東西，就把聲音搞成直筒筒地出去。直筒筒的聲音聽久了，人們的聽覺是會疲勞的，這裡面要有一些變化。所以說你得升降自如：你想升一下子就能升上去，直衝霄漢；想降下來的話，就像下坡一樣降下來。既能降到谷底，又能升到山頂——能夠數番上下，就像電梯的升降一樣，這種能力練好了，獅子吼就會有韻味，因爲它不是在一個音段上，聲音已經有起伏了，不是直筒筒的。總之，你的氣息要能升降。怎麼練呢？還是通過獅子吼的方式來練氣息的升降。

除了要練好聲音的升降，還要練好開合。「嗷——」，這是開。你的嗓子要能打開，即聲音的音域要能打開。「啊嗚——」，這是合，你想合就能合上。

總之，開、合、升、降這些都是基本功，都是必須會的，如果不會這些，那唱誦就沒法唱了。理想的升降是想高時就直衝霄漢，想低時則如行雲流水，低吟淺唱。低時，可以像蛐蛐，像青蛙，又像小鳥在那裡低吟淺唱；高亢時，可以一下子就氣沖霄漢。開合也要做到位：開時，整個宇宙都像從聲音中生發出來一樣；合時，萬物都收納到聲音裡來一樣——像口袋一樣把萬物都收納回來了。不管是升降還是開合，這些都是基本功，都是要靠獅子吼來掌握的。

除了上面那些基本功外，還有一個基本功也是必須掌握的：你的氣息是用哪一個部位來發聲的？是用胸腔，還是腹腔，還是咽喉，還是嗓子，還是鼻腔，還是後腦勺？這幾個主要部位都要能夠隨意發音。鼻音，後腦勺音，嗓音，胸腔音，整個上半身發音，乃至於全身發音，這些都能夠隨意切換。你要把自己整個身體變成一個音箱——立體的圓柱形音箱，振動起來往外發音。這也是基本功，也要做到。順便說一下，內蒙古的呼麥衹是鼻音，如「嗷——」，這就是鼻音，它不是獅子吼音。練習呼麥不需要破壞聲帶，衹要勤加練習，就能發出呼麥這樣的鼻音。

上面這些基本功靠獅子吼就能練出來。不管是獅子吼還是其他音聲法門，它都是分三個層次，你們先通過吞雞蛋把嗓子練開，嗓子沒練開的話，別的什麼都免談。練吞雞蛋要練到能夠隨意升降，你們要練到想讓雞蛋吞進去就吞進去，想讓它出來就出來，也就是吞吐自如的程度，這是基本功呀。聲帶的改造也要靠獅子吼才能夠改造成功，沒有獅子吼的話，聲帶是改造不成功的。尤其是女孩子，聲音太尖了不行——可以高亢，但不是像刀子一樣的尖（有時候女孩子唱的獅子吼陰氣特別重，就是因爲聲音尖），尖和高亢是不一樣的。

「獅子吼」輔助練習：寶瓶氣，金剛誦，九節佛風

之前大家的獅子吼存在幾個問題。最主要的問題是氣息下不來。獅子吼的標準是以咽喉爲標誌，咽喉以下發音是獅子吼，咽喉以上發音就是正常人的聲音。不少人練習獅子吼的時候，發音還是在咽喉以上，或者說他們的發音中一部分是在咽喉以下，一部分是在咽喉以上，還沒有純粹降到咽喉以下。

怎麼才能降到咽喉以下呢？有兩種辦法。

第一種辦法是吞雞蛋。OM——，往下嚥，盡可能地往下嚥。咽的嘴型可以分成四種：大嘴、中嘴、小嘴、抿嘴。大嘴，就是把嘴最大限度地張開發音。中嘴，就是把嘴張到中等大小發音。小嘴，就是把嘴微張後輕輕地哼，基本上見不到嘴太大的動靜。抿嘴，就是把嘴抿著在那兒哼，也就是悶著哼，像悶在罐子裡一樣很小聲地哼，這是平時練習的方法。平時訓練獅子吼不是說非得大聲吼的——完全可以小聲地練習。我們把這種小聲地練習叫作「養獅子」。小獅子平時是要養的，就像養狗養貓一樣，你不養就吼不出來。我平時都是這樣抿著嘴小聲練習的。這是解決聲音不能下沉的問題的第一種辦法——吞雞蛋。

第二種辦法是練寶瓶氣。寶瓶氣是佛家密宗裡最基礎也最重要的一個修行方法。從起源上講，寶瓶氣並不是源自密宗，它是從昆達裡尼瑜伽裡吸收過來的。昆達裡尼瑜伽是印度傳統瑜伽[①]中的一個流派。昆達裡尼瑜伽認爲，在人體的海底輪，即小腹肚臍以下，藏著一種有待啟動的潛在能量，這種能量叫「昆達裡尼蛇」，有時候也叫「昆達裡尼靈蛇」。以蛇來形容這種潛藏的能量，是因爲這種能量沒啟動的時候像一條冬眠的蛇，看上去是死的，其實它沒死，它是可以活過來的。啟動昆達裡尼的方式有很多種，道家有道家的方式，佛家有佛家的方式，醫家有醫家的方式。醫家把這種能量叫作「命門之氣」，簡稱爲「命氣」，有時候也把它叫作「腎氣」。需要說明的是，中醫的「腎」這個概念比西醫解剖學的「腎」這個概念要大得多，它既包括老百姓所說的兩個腰子，但又不止於兩個腰子，男女的生殖器也屬於腎[②]。中醫是把男女的生殖器叫作「外腎」，把兩個腰子叫作「內腎」：內腎、外腎合在一起纔是中醫所說的腎。靈蛇——昆達裡尼蛇就在內腎（兩個腰子）與外腎（生殖器）之間，所以中醫把它叫作「腎間氣」，簡稱爲「腎氣」，又叫「命氣」。這是中國醫家——中醫的說法。印度瑜伽稱之爲「昆達裡尼」，有時候叫作「昆達裡尼蛇」或「昆達裡尼靈蛇」，簡稱「靈蛇」。

昆達裡尼瑜伽就是專門研究、專門修煉如何啟動昆達裡尼靈蛇的一門瑜伽。這種能量啟動後，它從海底輪一路順著中脈上升到頭頂。衹要這股能量上升到頭頂，把頂輪打開——頂輪是大覺輪，我們就可以獲得大覺，獲得正覺。佛家把大覺、正覺叫作「佛」，「佛」就是正覺的意思。獲得大覺就可以獲得終極解脫，這是昆達裡尼瑜伽的修行方法。這種方法被金剛乘吸收以後，經過一番改造，成爲佛家的一個基礎修法，並有了新的名字——寶瓶氣。寶瓶氣就是這樣來的。

在顯宗裡面，也就是在中國漢地佛教的各大宗派裡面，是沒有寶瓶氣這種修行的，衹有藏地的金剛乘才有這種修行。具體地講，是在西元7到8世紀期間，佛教吸收了昆達裡尼瑜伽。這個年代大家要記住——在西元7到8世紀這兩個世紀裡，佛教吸收了昆達裡尼瑜伽。佛教不僅僅是把它吸收過來了，吸收以後還對它進行了一番改造，改造以後就更名爲「寶瓶氣」，並且把它作爲金剛乘裡一個重要的修行方法來對待。金剛乘到了後期，也就是到了西元9世紀、10世紀、11世紀、12世紀、13世紀這四五百年，又對前面的金剛乘進行了一次體系化的改革。那麼在開始的兩百年裡，金剛乘大量吸收了印度教的瑜伽思想、印度民間的百家思想、耆那教思想，以及回教（伊斯蘭教）思想。因爲當時的回教（伊斯蘭教）也陸陸續續地傳到了印度，所以回教

---

① 印度傳統瑜伽主要有這幾個流派：1. 業瑜伽（又名「行爲瑜伽」）；2. 巴克提瑜伽（又名「奉愛瑜伽」）；3. 知識瑜伽（又名「智慧瑜伽」）；4. 勝王瑜伽（又名「八步瑜伽」）；5. 哈他瑜伽（又名「日月瑜伽」）；6. 昆達裡尼瑜伽（又名「脈輪瑜伽」）。

② 參見劉尚義、崔瑾主編，熊興平執行主編：《中國醫學大家經驗集萃》第七卷，貴州科學技術出版社 2020 年版，第 3076—3077 頁。

（伊斯蘭教）的思想和方法也被金剛乘吸收了過來。這個時候是初期金剛乘，也即初期密宗，初期密宗被稱爲「雜密」，因爲它很混雜，什麼都吸收。就這樣吸收了差不多兩百年，也就是從西元7世紀開始吸收，一直吸收到9世紀左右。到了9世紀它就開始逐漸地進行體系化的過程，也就是進行系統化的過程，到了11世紀它幾乎完成了全面的體系化。在體系化的時候，金剛乘就重新編排了這些修行方法，比如把這個修行方法往高處放一放，把那個修行方法往低處放一放，或者把這個修行方法放到初中一年級，把那個修行方法放到大學二年級……

編排之後的昆達裡尼瑜伽，在佛教中是被作爲一個重要的基礎部分來對待的。這個基礎部分，佛教給它起了一個名字叫「前加行」。「加行」就是基礎的意思，也就是我們平時所說的「熱身」這麼個意思。所以，佛教是把昆達裡尼瑜伽編到了熱身的範疇。爲什麼佛教把它編到了熱身範疇？

本來昆達裡尼瑜伽在印度是一個獨立的流派，單單是修昆達裡尼就可以由一個普通凡夫而直接成佛、直接成爲大覺者，爲什麼這樣一種高深的修行方法，到了佛教的金剛乘這裡就被降得那麼低，變成了一個基礎法門呢？這裡面有一個原因。這個原因就是：佛家那些大師們認爲佛法中的般若學（主要是闡發「空性」思想，在闡發般若空性思想上，形成了禪宗等中國漢地顯宗各流派）和佛性論（核心旨趣是「一切眾生皆有佛性，因有佛性皆可成佛」）比一般的瑜伽要高級得多。衹是從理論上看就高級得多，所以在理論指導下的具體修行方法就更是高級得多。後來，在般若的空性論與佛性論基礎上，又演化出了大手印、大圓滿。大手印、大圓滿這樣的修行方法纔是最高級的，相比較而言，昆達裡尼這種方法就顯得尤爲初級了。這是佛家對昆達裡尼的態度：昆達裡尼不高，它衹是起到築基作用或打基礎作用的一個初級階段的修法。佛家雖然把昆達裡尼的修法看得很低，但還是給了它一個位置，將它更名爲「寶瓶氣」，把它作爲一個基礎且重要的修法來對待。

因此，我們講的「寶瓶氣」就是從昆達裡尼瑜伽裡演變過來的，可以說它是佛家的昆達裡尼。寶瓶氣既是佛家祛病健身效果非常好的一個方法，也確實是打基礎的一個好方法。不管怎麼說，它起步就在氣脈上練習。起步就在氣脈上的修法，再低級都是高級的。只不過因爲佛家更高，所以站在佛家的角度看，它的位置不高。但是站在一般人的角度來講，你還真不敢小看這個寶瓶氣。就看你是站在什麼角度來看它了。站在佛家的角度，因爲它有噶舉派的大手印，有寧瑪派的大圓滿，有格魯派的大中觀，有薩迦派的輪涅不二法（輪迴涅槃不二，簡稱爲「輪涅不二」，實際上它是從大圓滿演變過去的，所以它就是大圓滿），人類智慧所可能達到的最終極的、最高的極限，佛家的金剛乘能夠全部達到。寧瑪派、噶舉派、格魯派、薩迦派等都是從不同角度直達人類智力的最高極限——現在沒有時間分析，等以後有時間了再給你們分析，爲什麼說它們達到了人類智慧的最高極限。它們確實是人類智慧的最高極限。因此相比較而言，寶瓶氣的確是顯得小兒科得很。當然，從高往下看，是這樣說。如果站在普通人的角度看，它的價值還是相當高的。寶瓶氣被譽爲所有養生方法中最好的方法，故名「養生之王」。不管你內內外外有什麼疾病，衹要練習寶瓶氣一段時間，整個身心立即得到相當明顯的改善。

寶瓶氣一般是在早晨練習。金剛乘修習者早晨起來的時候，是有一套程序要做的。不像我們普通人起來眼一睜就趕緊洗臉刷牙，他們早晨醒來——不管睜開眼沒睜開眼，衹要醒來，第一個念頭就是想著人生苦短。有個比喻叫「人生無常，如少水魚」。「如少水魚」什麼意思呢？相當於一條小魚在一盆水裡，這盆水今天被舀掉一點，明天被舀掉一點，後天再被舀掉一點，水變得越來越少，那麼水越少，魚的生存空間不就越少了嗎？最後，水舀完了，魚也就死了。金剛乘認爲，每個人都相當於這條魚：壽命今天減去一點，明天減去一點，當減到一定的時候，就相當於那條沒有水的魚一樣窒息而死。身爲一個修行人，他早晨起來第一個念頭就是，「啊，又一天過去了，又一個晚上過去了，我的生命之水又少了一勺子。我這條生命之魚啊，在生存上又受到了進一步的威脅，我的壽命又大大地縮短了，趕緊警醒吧！我現在還沒有證悟，還有種種煩惱和

痛苦，但是我的壽命在不可遏制地一點一點減去，我的時間在一點一點減去！在這麼一種情況下，我怎麼能夠偷懶睡覺呢？趕緊起來，我要修行，我要消除我的痛苦，消除我的煩惱，我要在解脫之路上邁進一步！」這是修行人醒來以後的第一個念頭：生命無常，如少水魚，要早早起來修行。起來以後就開始練寶瓶氣。

寶瓶氣怎麼練呢？因爲我們睡了一晚上，身體裡面積攢了很多毒素，用現在的話說叫「二氧化碳」，還有別的一些毒素，所以練習寶瓶氣之前，我們要趕緊先把毒素排出去。首先，盤腿坐好——最好雙盤，單盤或散盤也行，脊柱挺直。其次，深呼吸三次，可以用口呼吸，也可以用鼻子呼吸，重在通過深呼吸把晚上積攢的廢氣呼出去。這樣就把毒素排出去了，毒素排出去後就可以正式練習了。

正式練習的時候，先把身體姿勢做好——除了盤腿之外，還要配合上一些身體姿勢。首先，把大拇指壓在無名指的根部，並攥起拳頭。這個動作道家也有，佛家也有，至於誰學誰的我就不知道了。道家把它叫作「掐生死訣」，說人的生死呀，有一個竅管著，這個竅就在無名指的根部。你衹要掐住這個地方，攥著拳，就捏住了生死之門，從此就不會有生死了，就超越生死了，這是道家的說法。佛家則認爲無名指根部這個地方有一條小小的氣脈，這條氣脈會產生貪瞋癡，衹要壓著它就等於遏制住了貪瞋癡，你就不再有貪瞋癡了，這是佛家的解釋。到底誰的解釋對，無需糾結，我們姑且認爲它們都對吧。總之大拇指壓著無名指根部，攥著拳，折腕，拳眼向前，手背放在大腿前側的根部（腹股溝處），手腕著力，盡最大的可能把胳膊伸直，盡最大的可能把脊柱和肋骨拉開，這樣整個五臟六腑就隨之舒展開了。身體姿勢做好了，就可以練習寶瓶氣了。練習的時候，眼睛睜開或閉著都可以，頭保持直立，不用昂頭，也不用低頭。

先是觀想小腹裡從肚臍到會陰之間有一個高高的瓶子。這是一個水晶做的透明瓶子，瓶口與肚臍平齊，它是一個像喇叭一樣向外翻開的瓶口，瓶底跟會陰穴平齊。中脈正好從瓶口貫穿到瓶子裡，一直貫穿到瓶底。

之後是吸氣。注意是用鼻子吸氣。觀想遠處天地宇宙的能量、精華、氣像光一樣從鼻孔被吸進來。它們被吸進來以後，從頭頂百會穴順著中脈源源不斷地進入瓶子裡。這個時候我們要把瓶底托住，也就是一邊吸氣，一邊把生殖器與肛門往內收縮並往上提。等氣（實則吸進來的是光）吸滿了，小腹也充滿了，收縮也到了極限了。

接下來是憋氣。停止呼吸，生殖器與肛門不要放鬆，保持瓶底托住的狀態；把瓶口封住，感覺被吸進來的肚臍以上的氣息往下壓，形成一種下壓感。這就相當於用身體悶住了這個瓶子。整體來看，「悶住這個瓶子」指的是生殖器和肛門往上提、往上收縮到極限，吸氣的時候氣息也往下壓，形成下壓上頂的狀態。其奧妙在於，下壓上頂會形成一種力量，這種力量的交匯點正好在小腹內部的瓶子。生殖器與肛門往上收的時候，也不要收得太用力，稍微用一點力就可以了。等下壓上頂到極限了，氣（光）就封在瓶子裡悶著，憋在那裡不動，忍著，一直忍，一直忍。憋氣時間不能低於四十秒，最好是一分鐘以上，時間越長越好。初學者都能憋到有點發暈——暈一點沒事的，衹要不是太暈就行了。

最後是噴氣。憋到最後一秒鍾，實在憋不住了，忍無可忍的時候，突然用鼻子往外噴氣——不准用嘴巴，衹能用鼻子，氣一下子就被噴出去了。噴氣的時候，整個人感覺好像泄了氣的皮球一樣。這個時候，生殖器、肛門隨之放鬆，拳頭也隨之散開滑下去，盤著的腿也散開，全身就有點像徹底鬆綁一樣。然後重新攥拳頭、盤腿，開始新一輪練習。

往外噴氣的時候呢，還可以加上一個觀想：把全身的病氣、煩惱、業障都化成黑氣聚在寶瓶裡，然後黑氣通過中脈從鼻子噴出去，噴到很遠的地方。觀想的時候大概有那麼點意思就行了，不需要太清楚。尤其是初學者，如果觀想得不是那麼清楚，不是那麼到位，也是可以的。但是，慢慢地要達到很熟悉的程度。

氣噴出去的時候，還可以再加上一個觀想：大地裂開，從地底下冒出一頭紅色的牛。這頭紅牛以我們的疾病、煩惱、痛苦、業障之類的東西爲食，換言之，我們不喜歡的東西對它來說反而是美味佳餚。它就在那

兒等著呢，邊等邊想：「怎麼這麼老久了，還沒有人餵我？」這時，你「呼」地把食物給過去，它簡直太高興了！它像狗一樣一躍而起，接住你給出的那些不好的東西，很滿意地沉入地底下，然後大地關閉。就是這樣，過程很複雜。其實，你這樣觀想也行，不這樣觀想也行——西藏密法就是這樣教的，我在這裡跟大家提一下。

噴完氣了，再次吸氣。吸氣的時候要慢，噴氣的時候要快。其實，噴氣的時候快不快已經不由你了，因爲你已經憋到了忍無可忍的程度。憋氣的專業說法其實不叫「憋氣」，只是我們老百姓叫憋氣，它的專用詞叫「住氣」，還有個詞叫「持氣」。「持氣」這個詞大家自己去領悟，不太好解釋。比如，你手裡抓著一個東西，一直這麼抓著，這就叫「持」。所以「持」就是抓著一個東西、拿著一個東西不放。那「持氣」是什麼意思呢？就是把氣（光）聚在下丹田的寶瓶裡持著不放，這也是一個竅門，你對這個「持」字要心領神會。

整個過程就是吸氣，住氣（憋氣），噴氣……早晨起來了先深呼吸三次，把廢氣排出去後就開始練習寶瓶氣，通常是練習二十一次。

寶瓶氣練好的標誌是什麼呢？標誌就是：在憋氣的時候，肚臍以上的胃部是軟的，肚臍以下的部位即整個小腹，像有一塊石頭在裡面一樣是硬的（長期觀想寶瓶的效果）。普通人在憋氣的時候是反過來的：肚臍以上的胃部是實的，肚臍以下的小腹是軟的，這是普通人的情況。小腹那個位置，道家稱之爲「下丹田」，所以道家把這種修法稱爲「啟動丹田氣」。可見瑜伽也好，佛家也好，道家也好，都非常注重修煉肚臍和肚臍以下的小腹，這是一個修行秘訣。寶瓶氣正是抓住了這個訣竅，所以對改善全身疾病很有效果。

剛開始練習的時候手腕是很痛的，拳頭也攥不起來，要使勁把雙肩聳起來，把整個上身往上拉起來，把肋骨、脊柱全部拉直。好多人剛開始都認爲自己做不了，因爲胳膊太長，事實並不是這樣。除了我這種獨特的個例以外（先生的胳膊特別長，超於一般人比例），一般人都是可以做到的。吸氣的時候，胳膊伸直，脊柱拉直，吸滿後憋著。也就是吸氣和住氣時，這個姿勢都不變。當呼氣的時候，實際上就是噴氣的時候，把手腳都自然散開，全身有點像鬆綁一樣，徹底放鬆了。下一次接著把腿再盤上，把胳膊伸直，把上半身拉直，吸氣，吸滿後憋著，一直憋一直憋，最後噴氣，同時散開手腳。就這樣不斷重複下去。

這裡面有幾個要點。其中非常重要的一點，就是要把胳膊伸直，把整個上半身撐起來，這樣中脈就拉直了，左脈和右脈也拉直了。平時，我們的左脈、右脈和中脈是打結的，是彎曲的。通過這樣使勁地拉直身體，就把整個中脈、左脈、右脈都拉直了。這個奧妙是金剛乘的不傳之密，比你在那個地方又是觀想又是怎麼樣怎麼樣要管用得多。把握住這個竅門，再進行吸氣，憋氣。剛開始憋氣要憋到什麼程度呢？憋到半暈狀態，也就是人都快暈了，還這麼憋著，憋到實在憋不住了，鼻子再噴氣，同時手腳散開。這是硬功夫，沒有什麼竅門，就是硬憋。

寶瓶氣每天最多練二十一次。吸氣一次，持氣一次，呼氣一次，這就合成了一次寶瓶氣。練完後，所有人都得大汗淋漓。冬天練最好，練著練著你就穿單衣了。如果是坐在雪地上這樣練，你會全身冒熱氣。我看過西藏人練寶瓶氣，大冬天的穿單衣，還全身冒熱氣，大汗淋漓。特別是在住氣或曰持氣的時候，全身有一種熱血沸騰之感，就是整個人從內到外都熱血沸騰。由此可見，寶瓶氣通氣脈的效果非常好。

可別小看這一點，雖然它不是什麼大法，但它是很重要的法。它不能夠給我們帶來解脫，但是它能通中脈，能強身健體，它被稱爲「萬功之王」。在所有的功夫裡它是王，它強身健體效果第一。你們永遠記住，像太極拳啦，八卦掌啦，八段錦啦，五禽戲啦，以及哈他瑜伽的這個姿勢那個姿勢，在這些功法裡，就強身健體、疏通經絡氣血方面而言，寶瓶氣第一。

因爲從會陰到肚臍的那個地方是所有養生中的密法。無論是道家、瑜伽、醫家，還是密宗，都離不開那個地方。道家把那個地方叫作「下丹田」。醫家的經絡圖是把小腹那個地方叫作「氣海穴」（肚臍下兩指寬）。

在中醫裡，肚臍本身就是一個穴位，它叫「神闕穴」，是人體氣機升降出入的總樞，是生命開關的源頭。那麼，肚臍的對面，也就是後腰兩腎之間那個地方的穴位叫「命門穴」。你聽這個名字，就知道那個地方最爲重要，所有的養生都離不開那個地方。想要強身健體，尤其是想讓身體健康長壽，非得鍛煉那裡不可。

我告訴你一個總竅門：無論你怎麼鍛煉，衹要鍛煉那個地方，身體必健康。爲什麼？因爲人還是胎兒的時候，就是靠肚臍與母親聯繫的；母親分娩的時候，把臍帶一剪斷，人就出生了。儘管剪斷了臍帶，那個地方仍然是生命能量的源頭。衹要在那個地方做文章，身體必定越來越健康。但是開悟不是在那裡做文章，衹是強身健體在那裡做文章。整個東方的儒、佛、道、醫、武，以及印度的瑜伽都不約而同地發現了生命能量的源頭：它就在小腹那裡，具體地講，就是會陰到肚臍那個地方。不管你通過什麼方式鍛煉，衹要把那個地方鍛煉好了，沒有不強身健體的，沒有不脫胎換骨的。這是一大竅門，所有的養生奧妙都在那個地方。

所以，寶瓶氣衹是一個藉口，實際上那個地方根本就沒有瓶子。反過來說，爲什麼恰好瓶子就在那兒？爲什麼瓶子不在胸口？爲什麼瓶子不在肩膀？爲什麼就在那兒？其實，瓶子不瓶子的並不重要，重要的是你留意那個地方：把你的注意力放在那裡，把全身的氣和能量都引到那個地方、聚在那個地方，那纔是要點。練習一段時間之後，那個地方就會發暖、發熱，就會有很強烈的緊實感，好像那個地方有塊石頭一樣，很緊實。衹要那個地方緊實、暖和，人就會脫胎換骨，這是養生學的不傳之秘。不管千變萬化，要想養生就在那裡養，除此之外，無生可養，衹有在那個地方纔能把生養好。

但是這個「養生」重點指的是養身，是指把身體養好。如果想把心養好，就不是在那裡做文章了，而是在胸口做文章，因爲胸口是負責養心。道家把肚臍到會陰那個地方稱爲「下丹田」，它負責養身，可讓肉身變得盡可能地健康長壽，少病少痛。要想少生煩惱，變得情緒穩定一點、藝術化一點、詩意化一點、通達明白一點，就在心這個地方用工夫。注意「心」不是指心臟，而是指包括心臟在內的心區，道家把它叫作「中丹田」。要想開悟解脫，使自己昇華什麼的，則是在頭腦和頭頂這一片區用工夫，道家把它叫作「上丹田」。

如果誰需要強身健體，就練習這個方法。這個方法適合早晨練習，睡一覺過後，早晨起來一練，神清氣爽。初學者不提倡練那麼多，一般二十一次就夠了。如果不到二十一次你就已經很累，或者你身體很虛，不到二十一次你就堅持不下去了，那就不要強求。別的功夫都是要求越多越好，寶瓶氣反而不追求多，差不多上限就是二十一次。一般情況下練習二十一次就行了。不要貪多，貪多不好。貪多的話，身體容易虛弱，甚至是虛脫——大汗淋漓很容易虛脫。尤其是病人，不提倡多，哪怕練個三五次也行，但也不能少於三次。少於三次的話，全身氣血還沒有活動開就不練了，也不行。不能少於三五次，一般情況下不能多於二十一次。這種方法能最有效地把氣沉到下丹田，進入寶瓶中去，使獅子吼的底氣更足，因此它是輔助我們練習獅子吼的一種非常好的方法。

在寶瓶氣的基礎上，還可以演變出另外兩種功法，一種是金剛誦，一種是九節佛風。

什麼是金剛誦呢？它是寶瓶氣的複雜化，是在寶瓶氣的基礎上加上「嗡啊吽」咒語的觀想。起勢仍然是盤坐，散盤單盤都可以，最好雙盤。大拇指壓在無名指根部，兩個鼻孔呼吸。這三個修法在呼吸的時候，一定不能用口，衹能用鼻孔。因爲左右二脈連通著兩個鼻孔——右脈通右鼻孔，左脈通左鼻孔，一定要用左右鼻孔吸氣，才能把左右二脈的氣逼入中脈，歸入中脈。因爲左脈主貪，右脈主嗔，把左右二脈的氣融入中脈，從鼻孔呼出，意味著貪嗔消失——廣義點講，是貪瞋癡都消失。普通人除了睡眠和死亡之外，氣一般都不會融入中脈，大都是在左右二脈中流通，這就產生了貪瞋癡三毒。所以，修法中用鼻孔呼吸，將氣歸入中脈是爲了對治貪瞋癡的。這是個很大的要點，修法時千萬不可用口呼吸。

吸氣的時候，觀想十六指之外的來自天地宇宙的光態的智慧氣，化成「嗡」字。這個字是白色的。按照西藏佛教傳統的講法，這個字應該是藏文，非得是藏文的寫法——ཨཾ。但是呢，我個人認爲，漢字也可以。

既然它能用藏文，就可以用漢文。因爲「嗡啊吽」最初也不是藏文，它最初是梵文。既然它可以用藏文來代替梵文，我們就可以用漢文代替藏文，這完全可以。我們吸氣的時候，觀想十六指之外的天地宇宙的清淨智慧氣，化成一個閃閃發光的白色的「嗡」字被吸進來。當它進入寶瓶之中的時候，就化成了像血液一樣紅的「啊」字。我們不是用眼睛看，而是內視，用心靈之眼看著這個像水晶一樣清淨透明的寶瓶正中間，有一個像血液一樣鮮紅的「啊」字。就這麼看著，同時持氣。實在憋不住的時候，開始呼氣。呼氣的時候，觀想紅色「啊」字變成了藍色的「吽」字，從兩個鼻孔噴出去。

如果你的觀想能力已經很嫻熟，就可以想著這個藍色的「吽」字從鼻孔一出去，馬上分成千萬個「吽」字，接著，每一個「吽」字都變成一個佛。這些佛幹什麼去了呢？都跑到六道裡度眾生去了。就做如此觀想。這個講起來很複雜，其實在觀想的時候一瞬間就完成了。但是在講解的時候，是先出去一個藍色的「吽」，再分化出千千萬萬個「吽」字，每個「吽」字又在一瞬間變成了一個生動活潑的佛。具體是什麼佛，是阿彌陀佛還是釋迦牟尼佛？不管他，反正就變成了佛。數不清的佛都跑到六道中去度眾生了。到這一步就不管他們了，他們度眾生與你沒關係了。你再重複下一次呼吸就行了。

一聽完你就明白了，金剛誦還是寶瓶氣的複雜化，因爲它是在寶瓶氣的基礎上演變而來的。一般情況下，練習金剛誦也不可以超過二十一次（一吸一住一呼爲一次金剛誦），二十一次以內就可以了。在吸氣、住氣的時候，你的眼睛可以睜著，但是你的精神不可以透過你的眼睛看出去，不可以。你的精神在幹什麼？精神在看著小腹裡透明的瓶子，看著白色的「嗡」變成鮮紅的「啊」。雖然你的眼睛可以睜著，但是你對外面的事物視而不見，對你眼前的東西視而不見，因爲你的精神高度注意著小腹內瓶子中的「啊」字。呼氣的時候手就自然散開，腿也散開，這就是金剛誦。

九節佛風又是怎麼回事呢？它還是寶瓶氣的複雜化。練習的時候，坐姿仍然不變，散盤、單盤都可以，最好雙盤。大拇指壓著無名指的貪瞋癡線。折腕，手背往腹股溝處一放，上身拉直——想像手風琴一下拉開的樣子，像那樣拉開上半身。然後吸氣，吸氣的時候有兩種方式，我師父教我的是不用手指，但是別的師父教的是可以用手指。

先說用手指的方法。保持剛纔調整好的坐姿，左手橫著往左邊打出去，左手臂與肩齊平。保持左上臂與肩平齊，屈肘，左手找左鼻，左小臂也與肩平，左手食指按著自己的左鼻孔（靠上方鼻骨的位置，以免損傷兩鼻孔間的軟骨），然後用右鼻孔吸氣，同時觀想「我的鼻孔吸進來的是十六指之外的非常清淨的化成光的智慧氣[①]，這些光從頭頂百會穴的中脈被吸到寶瓶中，直至充滿寶瓶」。吸滿後持氣（光），左手食指繼續按著左鼻孔，不動。持氣到不能再持的時候，就是憋到不能再憋的時候，再用右鼻孔一下子呼出去。如此重複三次（一吸一持一呼爲一次）。然後換右手按住右鼻孔，左鼻孔呼吸，也是吸氣、持氣、呼氣爲一次，重複三次。接下來，兩只手都不壓鼻孔了，兩手大拇指各自壓住對應的無名指的指根，手背置於腹股溝，用兩個鼻孔同時吸氣。一定注意，吸的是十六指之外的清淨智慧氣。吸滿後再持氣，也就是在寶瓶中持氣，也是生殖器、肛門往上收、肚臍以上往下壓，就是悶在瓶子裡，堅持到沒法再堅持的時候，從兩個鼻孔呼氣，重複三次。

整體看，右鼻孔呼吸三次，左鼻孔呼吸三次，兩個鼻孔一起呼吸三次，三三得九，就是九節佛風。

右鼻孔呼吸三次、左鼻孔呼吸三次、兩個鼻孔呼吸三次，依次完成後計爲一次九節佛風。每回練習九節佛風最多也是不超過二十一次。你想求多是不行的，不要超過二十一次，只准低於二十一次。因爲超過這個數，你的體力、精力就透支了，這是非常累的，尤其是在全身大汗淋漓，整個身體拉開——每一塊肌肉、每一個關節最大限度地拉開的時候更加容易累。九節佛風實際上是寶瓶氣的複雜化，寶瓶氣是九節佛風的簡單化，它們兩個是孿生關係，是簡單與複雜之間的關係。

---

① 佘萬治、萬果譯註：《藏傳密宗氣功——那若六成就法》，四川民族出版社 1997 年版，第 311 頁，[247]尾註。

再把不用手指壓鼻子的方法講一下，這是我師父傳我的方法。不用手指壓著，怎麼能保證用自己的右鼻孔呼吸或者左鼻孔呼吸呢？是這樣，把嘴稍微往左上方歪一點，用嘴唇的肌肉把左鼻孔封住，這時就祇有右鼻孔呼吸了。我是能做到的，你們應該也可以做到的。然後再反過來，嘴唇把右鼻孔封住，左鼻孔來呼吸。到兩個鼻孔呼吸的時候就不用管它了，就正常呼吸。不同的師承，會有一些細微的差別，這是有可能的。

我之前在西藏的時候，另外的上師給我傳的是用手指壓著鼻子的，而且西藏寺廟中有一些壁畫，壁畫中有一個代表性的姿勢，就是一個人赤身裸體坐在那裡，一個手指這樣壓著鼻子，其實他就是在練九節佛風。那一幅壁畫是在布達拉宮裡面，是一張秘藏壁畫，祇有修行人才有權利看到，如果不是修行人，你連那個房間都打不開，根本就不可能進去看到。最近幾年，那個房間被打開，壁畫被人拍成照片，出書的時候就把它作爲書的扉頁公佈了出來，我們纔有機會看到。其實，那些照片都是修行的照片。其中一個代表姿勢就是這樣。我們現在明白了，畫上的瑜伽士是在練九節佛風。

寶瓶氣、金剛誦、九節佛風這三種方法，有著異曲同工之妙。同在何處呢？第一，能讓氣下沉，以最快速度地清淨左中右三脈，尤其是中脈。第二，使氣息拉長，氣息變長對獅子吼的幫助是巨大的。獅子吼要解決的第一個問題就是氣息深長。要一直「O——M——」，你不能剛開始發音，「嗷」一下就沒氣了。很多人都是一發音就沒氣了。你要做到什麼？要最大限度地延長發音，能夠每一次接近一分鐘，以至於達到一分鐘。吸一口氣，「O——M——」，這個音持續一分鐘，要做到這個程度。氣息怎樣能變長？就是用這三個法門達成。不論是通過寶瓶氣，還是九節佛風，還是金剛誦，都行，任何一個都可以使你的氣息變長。第三，這種練習還可以讓我們的中脈變柔。

中脈變柔是最爲重要的。中脈祇要一清淨，自然就柔下來了。中脈變柔有兩種方式，一種方式就是這種完全拉開上半身的坐姿，這樣一拉開，整個中脈就直了。再一種方式就是呼吸，這種吸氣走中脈、憋氣走中脈、呼氣也走中脈的練習，可以疏通中脈。中脈一通就清淨，一清淨就柔下來。中脈的柔是有彈性有韌性的，金剛乘將其比喻爲像蓮花瓣那樣，既柔軟而又富有彈性。你彈一下那蓮花瓣，發現它很柔；同時它又很有韌性，不是你一彈它就碎了，而是你一彈它就擺動起來，擺動很多次後慢慢地它又恢復了，這就是韌性、彈性。在這兩種方式的基礎上，再加上觀想，出效果就更快了。

有多快？祇需三五天，或一個禮拜，就能使你的氣脈有一個質的變化。脈出現質的變化，就會使你的聲音發生質變。你出來的聲音會有幾個特點。第一個特點是悅耳，悅耳就是從氣脈的清淨中來的。祇要氣脈一清淨，身口意一清淨，你出來的聲音一定悅耳。悅耳就有攝受力，如果聲音不悅耳，甚至是刺耳，那就沒有攝受力。不僅沒有攝受力，還有排斥力。人們對你這種聲音就很拒絕，從心裡面排斥，而不是歡迎的，不是擁抱的。要想讓人們一聽你的聲音，就有一種擁抱的、歡迎的、歡喜的感覺，那你的身口意、你的氣脈必須清淨。第二個特點是聲音悠長，可以接近一分鐘或達到一分鐘，乃至於超過一分鐘。第三個特點是聲音裡面有彈性、有柔性、有穿透力，但是不生硬。

現在大家的獅子吼有一個重大的問題：聲音很生硬，又生又硬。這個「生」不好說，祇能意會不能言傳了。你祇能意會，它很生、很硬，而且是硬邦邦的那種硬，一點都不柔。聲音的柔性、彈性也是從脈的柔性彈性中來。我們要把生硬變成彈性，變成柔性。人們從你的聲音裡面聽到的是一種春風般的溫暖，春風般的柔性。不要讓人們從你的聲音裡面聽到一種銼鋸條的感覺，那就不是獅子吼了。你的聲音既要威嚴、莊嚴，又要慈愛、溫柔。就威嚴來說，獅子本身就是威嚴的，但是威嚴裡面並沒有殘暴之氣，不要像個黑社會那樣，那就不叫威嚴了，而是暴戾了。要有一種父親般的感覺，既有威嚴、莊嚴的一面，又有慈愛、溫柔的一面。這都是從氣脈中來。

氣脈不改變，你的音質就不可能改變。音質不改變，你再吼都不會有那個味道出來。也許你把我的形學

去了，但是你學不到我的神。獅子吼的奧妙在神上。形好辦，雞蛋一吞下去，形就成了。神反而是更難學的。神要想達到我的這種要求，必須從氣脈上做文章。最好的方法就是九節佛風、金剛誦和寶瓶氣，這三個中的任何一個，練習幾天，獅子吼遇到的幾個常見問題都能一舉解決。

第一個問題是氣息下不去，老是卡在咽喉以上，達不到咽喉以下，練習幾天就解決了。第二個問題是氣息不夠長，練習幾天也解決了。第三個問題是聲音僵硬、生硬、刺耳，練習幾天也解決了。這幾個問題一解決，獅子吼就出神了，就有了神采。

一再強調，獅子吼重在質上，而不是重在花樣技巧上。因爲我們不是歌手，要是從花樣上看，我們誰都唱不過王菲。歌唱的花樣技巧想達到王菲或超過王菲的水平，在座的包括我在內，估計這一輩子都沒指望了。我們不和別人比花樣技巧，我們比的是質地，比的是從聲音裡出來的神韻。從這個角度比，那些歌星再學一百年，也達不到我們的水平。雖然我們學花樣不如那些歌星，但是就聲音的質地而言，從聲音的穿透力、攝受力、震撼力而言，那些歌星就算學多少年也比不上我們。我們要揚自己的長，避自己的短。因爲我們所有的人都沒有受過聲樂的訓練，包括我長這麼大也沒有受過一點點音樂或聲樂的訓練。退一步說，即使受過這樣的訓練，我們也不在這上面一較長短。因爲獅子吼不是唱歌，不是娛樂，而是修行。說到底，獅子吼是一種修行法門，不是一個娛樂法門。要想娛樂，就去找那些歌星，歌星能夠給我們娛樂。獅子吼是修行方法，它是音聲瑜伽，或曰唱誦瑜伽。永遠記住這一點。

第四部分 附 錄

何謂「非物質文化遺產」

一、「非物質文化遺產」概念的形成及其內涵的界定

「非物質文化遺產」簡稱「非遺」，英文名叫「the Intangible Cultural Heritage」。非物質文化遺產的概念並不是一早就有的，而是隨著人們對非物質文化遺產的存在和價值的認識不斷加深和明晰，對其內涵、外延、形態等不斷確定而逐漸形成的。下面簡單介紹其形成過程。

1972 年，聯合國教科文組織在巴黎通過了《保護世界文化遺產和自然遺產公約》（Convention Concerning the Protection of the World Cultural and Natural Heritage，下文簡稱《世界遺產公約》），首次定義了自然遺產和文化遺產。這是人類歷史上首次以國際法的形式把文化遺產和自然遺產的保護提到了國際的高度，極大地促進了世界各國的文化遺產和自然遺產的保護工作。雖然《世界遺產公約》裡定義的文化遺產主要是指物質文化遺產（包含古跡、建築群、遺址三類），但公約裡強調：這些物質文化遺產必須「從歷史、藝術和科學角度來看」其突出的價值。[①]這裡面實際已包含某種「非物質」文化遺產的內容。此後，該組織開始對文化遺產作出「物質遺產」（Physical Heritage）與「非物質遺產」的區分。後來，又用「有形遺產」（Tangible Heritage）與「無形遺產」替換「物質遺產」與「非物質遺產」的概念。[②]

1989 年，聯合國教科文組織通過了《保護民間創作建議案》（Recommendation on the Safeguarding of Traditional Culture and Folklore，下文簡稱《建議案》），從「民間創作」的定義、鑒別、保存、保護、傳播、維護和國際合作七個方面做出規定。儘管《建議案》沒有使用「非物質文化遺產」的概念（使用「Folklore」，意爲民間創作或民俗等），但是其內涵已與現在的非遺概念基本一致。[③]

1998 年，聯合國教科文組織審議通過了《教科文組織宣佈「人類口頭和非物質遺產代表作」條例》（Regulations Relating to the Proclamation by UNESCO of Masterpieces of the Oral and Intangible Heritage of Humanity，下文簡稱《條例》）。其對「人類口頭和非物質遺產」概念的定義直接沿用《建議案》對「民間創作」的界定。

從 2001 年開始，共有三批「人類口頭和非物質遺產代表作」陸續發佈，在全球產生了極大的影響。第一批於 2001 年發佈，我國的昆曲入選；第二批於 2003 年發佈，我國的古琴藝術入選；第三批於 2005 年發佈，我國的新疆維吾爾木卡姆藝術和蒙古族長調民歌入選。

2003 年 10 月，聯合國教科文組織通過了《保護非物質文化遺產公約》（Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage，下文簡稱《公約》），成爲非物質文化遺產保護領域最重要的國際法文件，也是《世界遺產公約》的重要補充，於 2006 年 4 月生效。我國於 2004 年 8 月正式加入該《公約》，成爲第六個加入的國家。

《公約》過渡條款指出：「委員會應把在本公約生效前宣佈爲『人類口頭和非物質遺產代表作』的遺產納入人類非物質文化遺產代表作名錄；在公約生效後，將不再宣佈其他任何人類口頭和非物質遺產代表作。」從此以後，「人類口頭和非物質遺產代表作名錄」被「非物質文化遺產代表作名錄」取代。

《公約》第三十九條規定：「本公約用英文、阿拉伯文、中文、西班牙文、法文和俄文擬定，六種文本具有同等效力。」其中文文本中，「the Intangible Cultural Heritage」一詞譯爲「非物質文化遺產」，從此

---

① 《保護世界文化和自然遺產公約》第一條指出，下列各項應列爲「文化遺產」：
古跡：從歷史、藝術或科學角度看具有突出的普遍價值的建築物、碑雕和碑畫，具有考古性質的成分或構造物、銘文、窟洞以及景觀的聯合體；
建築群：從歷史、藝術或科學角度看在建築式樣、分佈均勻或與環境景色結合方面具有突出的普遍價值的單立或連接的建築群；
遺址：從歷史、審美、人種學或人類學角度看具有突出的普遍價值的人類工程或自然與人的聯合工程以及包括有考古地址的區域。

② 王文章主編：《非物質文化遺產概論》（修訂本），教育科學出版社 2013 年版，第 4 頁。

③ 《保護民間創作建議案》明確了：「民間創作(或傳統的民間文化)是指來自某一文化社區的全部創作，這些創作以傳統爲依據，由某一群體或一些個體所表達並被認爲是符合社區期望的作爲其文化和社會特性的表達形式；其準則和價值通過模仿或其他方式口頭相傳。它的形式包括：語言、文學、音樂、舞蹈、遊戲、神話、禮儀、習慣、手工藝、建築術及其他藝術。」王文章主編：《非物質文化遺產概論》（修訂本），教育科學出版社 2013 年版，第 247 頁。

「非物質文化遺產」這一中文概念確定形成。在此之前，我國曾使用「無形文化遺產」「非物質遺產」「口傳與非物質遺產」等名詞進行表述。

《公約》所稱「非物質文化遺產」是指被各社區、群體，有時是個人，視爲其文化遺產組成部分的各種社會實踐、觀念表述、表現形式、知識、技能以及相關的工具、實物、手工藝品和文化場所。包括五個方面的內容：（1）口頭傳統和表現形式，包括作爲非物質文化遺產媒介的語言；（2）表演藝術；（3）社會實踐、儀式、節慶；（4）有關自然界和宇宙的知識和實踐；（5）傳統的手工藝技能。

2005 年 3 月 26 日國務院辦公廳印發了《關於加強我國非物質文化遺產保護工作的意見》（下文簡稱《非遺保護意見》），其附件《國家級非物質文化遺產代表作申報評定暫行辦法》第二條指出：非物質文化遺產指各族人民世代相承的、與群眾生活密切相關的各種傳統文化表現形式（如民俗活動、表演藝術、傳統知識和技能以及與之相關的器具、實物、手工製品等）和文化空間。第三條指出非物質文化遺產的具體涵蓋範圍：（1）口頭傳統，包括作爲文化載體的語言；（2）傳統表演藝術；（3）民俗活動、禮儀、節慶；（4）有關自然界和宇宙的民間傳統知識和實踐；（5）傳統手工藝技能；（6）與上述表現形式相關的文化空間。

可以看出，《非遺保護意見》中，非物質文化遺產涵蓋的範圍有六項內容，其中前五項與《公約》中所界定的五項內容完全一致，僅多了第六項「與上述表現形式相關的文化空間」。

2011 年 2 月《中華人民共和國非物質文化遺產法》（下文簡稱《非遺法》）頒佈，並於同年 6 月 1 日起施行。《非遺法》的頒佈標誌著我國非物質文化遺產的保護工作進入依法保護的新階段。《非遺法》中所稱「非物質文化遺產」，是指各族人民世代相傳並視爲其文化遺產組成部分的各種傳統文化表現形式，以及與傳統文化表現形式相關的實物和場所。包括：（1）傳統口頭文學以及作爲其載體的語言；（2）傳統美術、書法、音樂、舞蹈、戲劇、曲藝和雜技；（3）傳統技藝、醫藥和曆法；（4）傳統禮儀、節慶等民俗；（5）傳統體育和遊藝；（6）其他非物質文化遺產。

從《公約》《非遺保護意見》和《非遺法》對非物質文化遺產概念的定義和涵蓋範圍的界定可以看出：「人們對非物質文化遺產概念和內涵的認識，有不斷豐富和深化的過程，表現出經驗性、實踐性、可操作性及開放性和衍生性。任何界定和劃分都不會是固定不變的，隨著認識的深化，我們會發現更多現存文化現象的歷史、藝術、科學和精神價值，也就會有新的種類進入非物質文化遺產的類別系列。」[①]

隨著五個批次的國家級非物質文化遺產代表性項目名錄（下文簡稱爲「國家級非遺名錄」）的公佈，我國在實踐中把國家級非遺名錄分爲十大類，分別爲：民間文學、傳統音樂、傳統舞蹈、傳統戲劇、曲藝、傳統體育遊戲與雜技、傳統美術、傳統技藝、傳統醫藥、民俗。這十大類屬於一級目錄，用阿拉伯數字編號，二級目錄用羅馬數字編號，如傳統音樂類國家級項目「侗族大歌」的項目編號是「II-28」（意爲「侗族大歌」屬於傳統音樂類的第 28 個子類）。[②]

二、「非物質文化遺產」的價值及特點

非物質文化遺產是人類文明的結晶，是一個民族、種群、地域的生產生活方式的活化石，是特定精神文明的載體。前總理溫家寶在 2007 年觀看中國非遺專題展時指出：「非物質文化遺產之所以千古不絕，就在於有靈魂，有精神，一脈文心傳萬代，千古不絕是真魂；文脈就是一個民族的魂脈。」[③]一個民族的文明文化主要是由非物質形式的文化遺產（即活態的遺產）延續的。物質形態的文化遺產衹是冷冰冰的遺跡，不能獨

① 王文章主編：《非物質文化遺產概論》（修訂本），教育科學出版社 2013 年版，第 20 頁。
② 參見杜麗麗編輯，周奇責編：《非遺數據：國家級非物質文化遺產代表性項目》，「中國非物質文化遺產保護中心」微信公眾號，2024 年 12 月 10 日，訪問日期：2025 年 3 月 15 日。
③ 王文章主編：《非物質文化遺產概論》（修訂本），教育科學出版社 2013 年版，第 13—14 頁。

自承擔起文化傳承的責任。最好的例子就是古埃及的金字塔，那令人驚嘆的、神聖威嚴的金字塔似乎還在向人類昭示著古埃及文明曾經的輝煌，但是古埃及文明已然中斷，那個絢爛至極的文明已經消失在歷史長河中。

任何非物質文化遺產的傳承都要靠傳承主體來實現，非物質文化遺產的傳承主體是指「某一項非物質文化遺產的優秀傳承人或傳承群體，即代表某項遺產深厚的民族民間文化傳統，掌握著某項非物質文化遺產的知識、技藝、技術，並且具有最高水準，具有公認的代表性、權威性與影響力的個人或群體。」[①]非物質文化遺產主要通過口傳心授的傳承方式，一代一代，歷經千年甚至更久，而傳承至今。她承載著特定的文化記憶，飽含著歷代傳承者的智慧、審美、生產生活方式、思維方式、精神、情感等等，是一個民族的文化基因。但是工商業文明的發展正使很多非遺的生存空間日趨狹窄，有些非遺已經消失或者正面臨著消失的危險。「一個民族深層文化基因的改變，必然帶來民族個性的變異和扭曲以及民族特徵的弱化，甚至消亡；特定地域、群體中凝聚其文化傳統的那些難以用外在尺度衡量的文化表現形式的消解，也必然帶來價值觀念的混亂。」[②]

非物質文化遺產有很多基本特點，比如獨特性、活態性、傳承性、流變性、綜合性、民族性、地域性，但是它的本質特徵是活態流變性。[③]「非遺是有生命的文化遺產」即指她的活態流變性。具體表現在兩個方面：（1）雖然很多非遺要借助一定的物化載體來呈現，但是更多的或者更主要的是靠人的行動（高超的技藝、一定的語言等）來呈現，其呈現是一個動態的過程；（2）非遺的傳承發展主要通過傳承主體間的口耳相傳，或者在社群的變遷中通過文化的交流融合來實現，是繼承與創造、返古與開新、變化與一致的辯證統一。

三、我國「非物質文化遺產」的保護工作

基於非遺的價值和特點，我國非遺的保護工作極具緊迫性和重要性。《非遺保護意見》提出我國的非遺保護工作的指導方針爲保護爲主、搶救第一、合理利用、傳承發展。聯合國教科文組織《公約》中指出：「保護」指確保非物質文化遺產生命力的各種措施，包括這種遺產各個方面的確認、立檔、研究、保存、保護、宣傳、弘揚、傳承（特別是通過正規和非正規教育）和振興。由此可知，傳承發展是保護必有之義，沒有傳承發展的保護是不完整的。也可以說，保護是爲了傳承發展，傳承發展是保護的意義和目標。

「非物質文化遺產的保護主體是指負有保護責任、從事保護工作的國際組織、各國政府相關機構、團體和社會有關部門及個人。這些主體包括國際組織、國家政府、各級各類非物質文化遺產保護機構、社區與民眾。」[④]

2005 年對我國的非遺保護工作來說是非常重要的一年，國務院先後發佈了《非遺保護意見》和《國務院關於加強文化遺產保護的通知》。這兩份文件中都提出要做好非遺普查工作，並且「逐步建立國家和省、市、縣非物質文化遺產名錄體系」。這是我國現行非遺申報體系的政策依據。國家級非物質文化遺產代表名錄由國務院審批並公佈，而省、市、縣級則由相應政府審批並報上一級政府備案。每級申報流程一般需要兩年左右的時間（各省市縣的具體情況會有差異）。2011 年《中華人民共和國非物質文化遺產法》第十八條正式確立由「國務院建立國家級非物質文化遺產代表性項目名錄，將體現中華民族優秀傳統文化，具有重大歷史、文學、藝術、科學價值的非物質文化遺產項目列入名錄予以保護。省、自治區、直轄市人民政府建立地方非物質文化遺產代表性項目名錄，將本行政區域內體現中華民族優秀傳統文化，具有歷史、文學、藝術、科學價值的非物質文化遺產項目列入名錄予以保護。」

---

① 王文章主編：《非物質文化遺產概論》（修訂本），教育科學出版社 2013 年版，第 271 頁。
② 王文章主編：《非物質文化遺產概論》（修訂本），教育科學出版社 2013 年版，第 10-11 頁。
③ 王文章主編：《非物質文化遺產概論》（修訂本），教育科學出版社 2013 年版，第 53—58 頁，第 271 頁。
④ 王文章主編：《非物質文化遺產概論》（修訂本），教育科學出版社 2013 年版，第 285 頁。

國家級非遺代表性項目的申報有兩種方式：（1）推薦的方式，「省、自治區、直轄市人民政府可以從本省、自治區、直轄市非物質文化遺產代表性項目名錄中向國務院文化主管部門推薦列入國家級非物質文化遺產代表性項目名錄的項目」（《非遺法》第十九條），即從縣級逐層推薦，直至國家級；（2）建議的方式，「公民、法人和其他組織認爲某項非物質文化遺產體現中華民族優秀傳統文化，具有重大歷史、文學、藝術、科學價值的，可以向省、自治區、直轄市人民政府或者國務院文化主管部門提出列入國家級非物質文化遺產代表性項目名錄的建議」（《非遺法》第二十條），即由縣級逐層建議，直至國家級。

從非遺的特點可以看出：非遺是活態的文化主體，依託人而存在、傳承、發展。故在非遺的保護和傳承發展中，傳承人的發展和培養顯得極爲重要。2008 年《國家級非物質文化遺產項目代表性傳承人認定與管理暫行辦法》（下文簡稱《暫行辦法》）發佈，2019 年 11 月《國家級非物質文化遺產代表性傳承人認定與管理辦法》（下文簡稱《傳承人認定與管理辦法》）發佈，2020 年 3 月 1 日起施行，同時《暫行辦法》廢止。《傳承人認定與管理辦法》對國家級非遺的代表性傳承人的申報、認證、管理等方面作出了規定。下面列舉其中的幾條以供參考：

第六條 文化和旅遊部一般每五年開展一批國家級非物質文化遺產代表性傳承人認定工作。

第八條 符合下列條件的中國公民可以申請或者被推薦爲國家級非物質文化遺產代表性傳承人：

（1）長期從事該項非物質文化遺產傳承實踐，熟練掌握其傳承的國家級非物質文化遺產代表性項目知識和核心技藝；

（2）在特定領域內具有代表性，並在一定區域內具有較大影響；

（3）在該項非物質文化遺產的傳承中具有重要作用，積極開展傳承活動，培養後繼人才；

（4）愛國敬業，遵紀守法，德藝雙馨。

從事非物質文化遺產資料收集、整理和研究的人員不得認定爲國家級非物質文化遺產代表性傳承人。

第九條 公民提出國家級非物質文化遺產代表性傳承人申請的，應當向國家級非物質文化遺產代表性項目所在地文化和旅遊主管部門如實提交下列材料：

（1）申請人姓名、民族、從業時間、被認定爲地方非物質文化遺產代表性傳承人時間等基本情況；

（2）申請人的傳承譜系或師承脈絡、學習與實踐經歷；

（3）申請人所掌握的非物質文化遺產知識和核心技藝、成就及相關的證明材料；

（4）申請人授徒傳藝、參與社會公益性活動等情況；

（5）申請人持有該項目的相關實物、資料的情況；

（6）申請人志願從事非物質文化遺產傳承活動，履行代表性傳承人相關義務的聲明；

（7）其他有助於說明申請人具有代表性和影響力的材料。

中央各部門直屬單位可以通過其主管單位直接向文化和旅遊部推薦國家級非物質文化遺產代表性傳承人，推薦材料應當包括前款各項內容。

第十七條 文化和旅遊主管部門根據需要採取下列措施，支持國家級非物質文化遺產代表性傳承人開展傳承、傳播等活動：

（1）提供必要的傳承場所；

（2）提供必要的經費資助其開展授徒、傳藝、交流等活動；

（3）指導、支持其開展非物質文化遺產記錄、整理、建檔、研究、出版、展覽展示展演等活動；

（4）支持其參加學習、培訓；

（5）支持其參與社會公益性活動；

（6）支持其開展傳承、傳播等活動的其他措施。

對無經濟收入來源、生活確有困難的國家級非物質文化遺產代表性傳承人，所在地文化和旅遊主管部門應當協調有關部門積極創造條件，並鼓勵社會組織和個人提供資助，保障其基本生活需求。

第十八條 國家級非物質文化遺產代表性傳承人承擔下列義務：

（1）開展傳承活動，培養後繼人才；

（2）妥善保存相關實物、資料；

（3）配合文化和旅遊主管部門及其他有關部門進行非物質文化遺產調查；

（4）參與非物質文化遺產公益性宣傳等活動。

第十九條 省級文化和旅遊主管部門應當根據實際情況，列明國家級非物質文化遺產代表性傳承人義務，明確傳習計劃和具體目標任務，報文化和旅遊部備案。

國家級非物質文化遺產代表性傳承人應當每年向省級文化和旅遊主管部門提交傳承情況報告。

2011 年頒佈的《非遺法》從涵蓋各級非遺的高度對非遺代表性傳承人的認定、管理等做了相應的法律性規定，其中第二十九條[①]和第三十一條[②]分別規定了非遺代表性項目的代表性傳承人應當符合的條件及應當履行的義務。第三十條[③]規定政府相關部門應採取措施支持非遺代表性項目的代表性傳承人開展傳承、傳播活動。

爲了加強非遺傳承人的人才培養，2015 年我國啟動「中國非物質文化遺產傳承人群研修習培計劃」。2021 年 2 月，教育部正式將「非物質文化遺產保護」專業列入普通高等學校本科專業目錄。同年《關於進一步加強非物質文化遺產保護工作的意見》（下文簡稱《意見》）印發，明確提出健全非物質文化遺產保護傳承體系。指出：「加強傳承梯隊建設，促進傳統傳承方式和現代教育體系相結合，拓寬人才培養渠道，不斷壯大傳承隊伍。」

2019 年 7 月，習近平總書記在赤峰博物館接見《格薩（斯）爾》非物質文化遺產傳承人時說：「我國是統一的多民族國家，中華民族是多民族不斷交流交往交融而形成的。中華文明植根於和而不同的多民族文化沃土，歷史悠久，是世界上唯一沒有中斷、發展至今的文明。要重視少數民族文化保護和傳承，支持和扶持《格薩（斯）爾》等非物質文化遺產，培養好傳承人，一代一代接下來、傳下去。」[④]

《意見》中還提出完善區域性整體保護制度，促進（國家級）文化生態保護區（指以保護非物質文化遺產爲核心，對歷史文化積澱豐厚、存續狀態良好，具有重要價值和鮮明特色的文化形態進行整體性保護，並經文化和旅遊部批准設立的特定區域）建設與國家文化公園（長城、大運河、長征、黃河、長江五大國家文化公園）建設有效銜接，提高區域性整體保護水平。這是新時代對非遺保護工作的創造與深化。

國家的重視，各級政府的積極宣傳和大力支持，民間個人和團體的熱情響應和參與，使得我國非遺保護工作取得了非常可喜的成績。

「中國非物質文化遺產網·中國非物質文化遺產數字博物館」（以下簡稱「非遺網」）首頁公開的數據，截至 2023 年 8 月，我國共設立國家級文化生態保護區十六個，國家級文化生態保護試驗區七個，涉及省份十七個。截至 2021 年 6 月 30 日，分別公佈了五個批次（2006 年、2008 年、2011 年、2014 年和 2021 年）的國家

① 《中華人民共和國非物質文化遺產法》第二十九條規定非物質文化遺產代表性項目的代表性傳承人應當符合下列條件：（1）熟練掌握其傳承的非物質文化遺產；（2）在特定領域內具有代表性，並在一定區域內具有較大影響；（3）積極開展傳承活動。

② 《中華人民共和國非物質文化遺產法》第三十一條規定非物質文化遺產代表性項目的代表性傳承人應當履行下列義務：（1）開展傳承活動，培養後繼人才；（2）妥善保存相關的實物、資料；（3）配合文化主管部門和其他有關部門進行非物質文化遺產調查；（4）參與非物質文化遺產公益性宣傳。

③ 《中華人民共和國非物質文化遺產法》第三十條規定縣級以上人民政府文化主管部門根據需要，採取下列措施，支持非物質文化遺產代表性項目的代表性傳承人開展傳承、傳播活動：（1）提供必要的傳承場所；（2）提供必要的經費資助其開展授徒、傳藝、交流等活動；（3）支持其參與社會公益性活動；（4）支持其開展傳承、傳播活動的其他措施。

④ 參見鄭娜、苗春、賴睿、張鵬禹整理，吳楠責編：《習近平與中國遺產保護》，人民網 2020 年 5 月 19 日，http://jhsjk.people.cn/article/31714510，訪問日期：2025 年 3 月 17 日。

級非物質文化遺產代表性項目（共三千六百一十個，其中傳統音樂類有四百三十一個）和國家級非遺產代表性傳承人（共三千零五十七人[①]，其中傳統音樂類三百八十人）。2023 年文化和旅遊部官網公佈了第六批國家級非物質文化遺產代表性項目兩千九百八十一個（其中傳統音樂類有三百四十七個[②]）。截至 2024 年 12 月，我國共有四十四個項目列入聯合國教科文組織非遺名錄、名冊，總數居世界第一，其中列入代表作名錄三十九項，列入急需保護名錄四項，入選優秀保護實踐名冊一項（世界級非遺相關名錄分三類：代表作名錄、急需保護名錄、優秀實踐名冊）。2025 年文化和旅遊部官網公佈了第六批國家級非遺代表性傳承人九百四十二人（其中傳統音樂類九十五人）[③]。

四、「梵音唱誦」申遺情況

「獅子吼・梵音唱誦」作爲四川雅江的非遺項目，即將申請四川省省級非遺。下面簡單介紹四川省非遺的保護情況。四川省具有非常豐富的非物質文化遺產。世居的少數民族有彝族、藏族、羌族、苗族、回族等十四個，四川是全國唯一的羌族聚居區、最大的彝族聚居區和全國第二大藏族聚居區。四川不僅民族資源多樣，傳統的儒佛道文化也根基深厚。依據《非遺法》《非遺保護意見》及《四川省非物質文化遺產條例》（2017 年公佈施行），四川省積極開展非遺保護工作，截至 2023 年，四川省省級非遺數量達到一千一百三十二項，國家級非遺代表性項目一百五十三項，認定的國家級代表性傳承人一百零五人，省級代表性傳承人一千零六十二人。

非遺網《國家級非物質文化遺產代表性項目名錄》[④]發佈的十大類國家級非物質遺產代表性項目中，「獅子吼・梵音唱誦」屬於第II大類「傳統音樂」（現有四百三十一項）。「傳統音樂」類中編號爲II-59 的「冀中笙管樂」（南響口梵唄音樂會）和編號爲II-138 的「佛教音樂」涉及梵音。II-138「佛教音樂」類，現有十三項，分別爲：「天寧寺梵唄唱誦」「魚山梵唄」「大相國寺梵樂」「直孔噶舉派音樂」「拉卜楞寺佛殿音樂道得爾」「青海藏族唱經調」「北武當廟寺廟音樂」「楞嚴寺寺廟音樂」「塔爾寺花架音樂」「覺囊梵音」「洋縣佛教音樂」「金山寺水陸法會儀式音樂」「雄色寺絕魯」。

以上就是梵音唱誦或梵唄的大體情況。

---

① 非遺網首頁公佈數據，截止 2021 年 6 月 30 日全國獲得國家級非質遺產代表性傳承人 3057 人。參見中國非物質文化遺產網・中國非物質文化遺產數字博物館首頁，https://www.ihchina.cn/#page9，訪問時間：2025 年 4 月 3 日。
中華人民共和國文化和旅遊部於 2019 年 5 月 30 日官網發佈的《中華人民共和國文化和旅遊部 2018 年文化和旅遊發展統計公報》顯示，全國獲得國家級非物質文化遺產代表性傳承人 3068 人。參見財務司：《中華人民共和國文化和旅遊部 2018 年文化和旅遊發展統計公報》，中華人民共和國文化和旅遊部 2019 年 5 月 30 日，https://zwgk.mct.gov.cn/zfxxgkml/tjxx/202012/t20201204_90648（2）html，訪問時間：2025 年 4 月 3 日。
兩處數據存在偏差可能存在更新差異，此處引用非遺網首頁發佈的數據。
② 參見非物質文化遺產司：《文化和旅遊部關於公佈國家級非物質文化遺產代表性項目保護單位名單的公告》，中華人民共和國文化和旅遊部 2023 年 10 月 31 日，https://zwgk.mct.gov.cn/zfxxgkml/fwzwhyc/202311/t20231101_94947（4）html，訪問時間：2025 年 4 月 3 日。
③ 參見非物質文化遺產司：《第六批國家級非物質文化遺產代表性傳承人名單》，中華人民共和國文化和旅遊部 2025 年 3 月 17 日，https://zwgk.mct.gov.cn/zfxxgkml/fwzwhyc/202503/t20250314_95883（2）html，訪問時間：2025 年 4 月 3 日。

「獅子吼・梵音唱誦」非遺代表性傳承人

「獅子吼・梵音唱誦」非遺代表性傳承人如下：

第一代：赤列勒卸（1900—1960），四川理塘縣和尼鄉安久村人；

第二代：嘉嘎星巴（1925—1980），四川雅江縣紅龍鄉錯柯村人；

第三代：阿措曲哲（1939—2009），四川雅江縣柯拉鄉益因村人；

第四代：雲登彭措，1959 年生，四川雅江縣麻郎措鄉人；

第五代：潘麟，1973 年生，安徽定遠人；

第六代：馮果、蘆渭君、蘇加華、劉建斌、白鳳傑、潘添麒、何如真。

雲登彭措簡介

雲登彭措（1959—）是當代獅子吼傳承最具代表性的人物之一。2015 年 5 月 27 日下午，應潘麟先生邀請，雲登彭措活佛一行做客東方生命研究院。潘麟先生與雲登彭措活佛就獅子吼的起源、發展現狀以及未來傳承等方面的情況展開了深入探討與交流。現將雲登彭措弟子所寫之文《我的上師——雲登彭措》[①]摘錄如下，以供大家進一步瞭解活佛其人。

在藏傳佛教眾多德高望重的精神導師中，不得不說說我的上師——雲登彭措。

紮嘎寺，位於（四川甘孜州）雅江縣麻郎措鄉的紮嘎神山之巔（距離縣城十八公里），建於 1835 年，「紮嘎」意爲文殊菩薩護佑的聖地。紮嘎寺寺主雲登彭措，是一位注重實修且非常慈悲的仁波切。

他的前兩世是：第一世爲桑巴頓珠，是噶舉派一位終身閉關修行的上師，一位極具傳奇色彩的神秘主義者。第二世爲洛桑彭措，十七歲開始閉關修行，在紮噶寺山間的一個閉關洞連續閉關了三十二年。

第二世洛桑彭措即將圓寂的時候，有一天，他準備前往縣城，對隨行的小侍者寫下一張紙條，上面有「雲登彭措」四個字。他讓小侍者每天誦念和抄寫，以免忘記，並叮囑小侍者：如果自己圓寂，就拿這張紙條去他指定的一個家庭，這個家庭會生下一個男孩，這個孩子就是自己的轉世，取名「雲登彭措」。果然，不久以後，洛桑彭措上師還未抵達縣城就圓寂了。

小侍者由於一些原因在半年以後才返回，找到上師指定的家庭，那個時候，雲登彭措的母親已經懷孕六七個月了，有一天母親去放牛的時候，獨自一人在牧區的山上生下了他。據後來雲登彭措的母親回憶，因爲早產，雲登彭措出生時身體非常小，她趕回牛群的時候把這位轉世靈童捧在手裡帶回家。現在，他的身材高大魁梧，這令他母親覺得非常神奇。

雲登彭措十三歲出家，開始學習文字讀寫、格魯教派儀軌傳承、壇城的繪製以及各種修法。二十三歲以後進入佛學理論階段，開始全面系統地學習。

---

① 此爲作者原盤於 2017 年發表在簡書上的文章，網址 https://www.jianshu.com/p/3b2d1167a754，訪問日期：2025 年 5 月 9 日。本文略有改動。

20 世紀 80 年代末（1987 年），雲登彭措帶領九十二位僧人、四十二位覺母、八位居士共一百四十二位弟子，從四川康定的塔公寺出發，一步一長頭，歷經三年最終到達聖地拉薩，完成了一千八百公里的朝聖之旅，可謂前無古人後無來者。之後又從拉薩率領弟子眾等徒步往尼泊爾朝拜佛陀聖跡。

他回到寺院後，在前世的閉關房潛心靜修三年，完成了所有大威德金剛生圓次第（生起次第、圓滿次第）的觀修及其所屬法部。就在閉關一年半的時候，他的聲音開始呈現大威德金剛的獅子吼，一直延續到現在，這種現象有力地證明他已經成就了大威德金剛本尊。

雲登彭措的言傳身教對當地老百姓起到了很大的教育作用，從寺院到雅江縣的整個治安都比其他地區好得多。在環境保護方面，他多次到當地林業局協調，禁止打獵、砍伐，保護野生動物，並倡議建立了「藏區環保論壇」，保護環境衛生。在大家的努力下，雅江縣成爲四川省省級生態保護區。

他倡導宗教團結，在紮嘎寺創立了無教派藏文化學院，邀請各教派專家、堪布、格西等過來支教、交流、學習，使之逐漸成爲一個全新的開放性的學院。

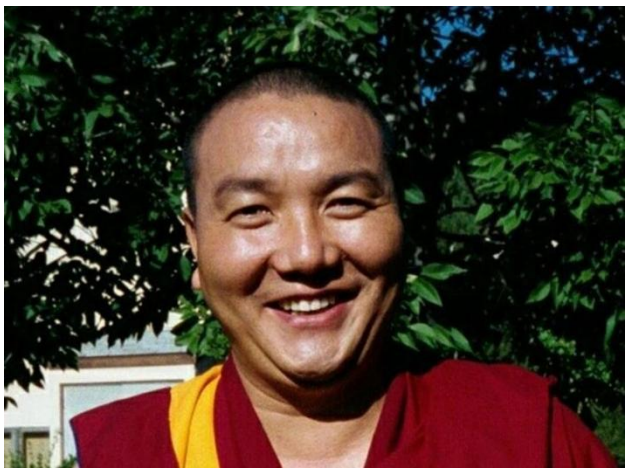
他非常節儉，雖然弟子眾多，但平時外出，五十多歲的人還騎摩托車在危險的山路上來回，當地老百姓都嚇壞了，說：「活佛，您不要這樣，摔倒了怎麼辦？」他總是笑笑：「沒事，不用擔心。」他到漢地普法，不但沒有自己的專車，竟連一個隨侍都不帶，問到他時，他說：「我習慣一個人了，不想麻煩別人。」

有一次，雲登彭措在村子裡發現一個奄奄一息的小女孩，祇有十七歲，家裡很窮沒錢治病，就親自把她帶到成都，經檢查是肺部的傳染病，他往返成都第十人民醫院多次，並派專人看護，待小女孩轉危爲安了，他又親自把她送回老家。

他慈悲的能量走到哪裡都會感染萬物，寺廟有一隻野生鹿，經常來他窗戶下面玩耍，有一年，這只野生鹿還帶來了自己的孩子，雲登彭措給她的孩子取名「措姆」。

感人的故事太多了，我的上師雲登彭措，他的故事就是他生活的本身。

紮西喇嘛簡介



格西・阿旺紮西巴普（Geshe Ngawang Tashi Bapu），亦稱「紮西喇嘛」，現居印度。1968 年生於藏南地區一個有三個兄弟和四個姐妹的農業大家庭，1983 年進入南印度哲蚌洛色林寺學習，並在該寺學習了獅子吼——國外稱之爲「Tibetan Deep Voice」（「西藏深聲」）。哲蚌寺是藏傳格魯派三大寺（甘丹寺、色拉寺、哲蚌寺）之一，由宗喀巴大師的弟子降央曲吉・紮西班丹於 1416 年創建。20 世紀 50 年代遷至印度南部，在那裡慢慢重建，後來蓬勃發展，成爲藏傳佛教的主要中心。1999 年，紮西喇嘛以非凡的才能成爲哲蚌洛色林寺的首席誦經師。由此可知，紮西喇嘛的梵唄唱誦（獅子吼）傳承自格魯派。

據格西・根登洛珠所著之《哲蚌教法史》以及相關資料顯示，擔任哲蚌寺的首席誦經師必須完成這幾項學習：第一，須完成《五部大論》（《釋量論》《現觀莊嚴論》《中觀論》《俱舍論》《戒律論》）的系統研習，尤其側重中觀自續派的研習；第二，需通過「立宗辯經」考核，獲得「拉然巴格西」學位（藏傳佛教最高學術頭銜）；第三，接受至少三年的密法（金剛乘佛法）訓練，掌握密集金剛生圓二次第等的密續儀軌。所以，首席誦經師必須是顯密和合修持的大師。

紮西喇嘛的智慧和聲樂能力給他的老師和寺院的精神領袖留下了深刻的印象。1991 年，他被寺廟推選爲梵唄唱誦代表，於 1991—1992 年到美國、墨西哥和加拿大進行巡迴演出。1996 年開始再次在北美進行了爲期十九個月的巡迴演出，之後多次到訪美國並參加演出。其間，曾與許多知名的西方音樂家合作，深受西方聽眾的喜愛。2000 年夏天，紮西喇嘛訪問美國，並擔任大祈願節（Monlam Chenmo，Great Prayer Festival）的主唱，該節由十四世達賴喇嘛[①]在華盛頓國家廣場主持，觀眾超過五萬人。2006 年獲得格萊美獎「最佳傳統世界音樂」類別的提名。2002 年 1 月，紮西喇嘛以領經師（Choyang Umzey）的身份在印度菩提伽耶的傳統大祈禱節上主持祈禱，有超過二十五萬人參加。2008 年在印度新德里發布了音樂專輯《西藏大師唱誦》或曰《西藏大師梵唄》（Tibetan Master Chants）。

---

① 十四世達賴丹增嘉措 1934 年出生在青海省湟中縣祁家川，1939 年他五歲時免於金瓶掣簽被當時的國民政府批准爲十三世轉世靈童。1949 年，中華人民共和國成立，爲爭取西藏和平解放，中國共產黨領導的中央政府做了大量爭取工作。1950 年，在與西藏當局和平談判毫無進展的情況下，爲了排除阻力，以戰求和，盡快把帝國主義侵略勢力趕出西藏，人民解放軍被迫打響昌都戰役。1950 年 10 月，西藏昌都解放。11 月，西藏地方政府親帝國主義和分裂的攝政王達紮・阿旺松饒被迫下台。11 月 14 日，年僅十五歲的十四世達賴喇嘛提前親政。十四世達賴親政前，西藏上層集團政治鬥爭非常激烈，達賴喇嘛的父親祁吉才仁由於與漢人特別親近，1946 年被西藏親帝分裂勢力毒死。可以說，昌都戰役是一個歷史機遇，給十四世達賴的政治生涯帶來了轉機。然而，歷史總是這麼的奇妙，在毛主席等新中國領導人的幫助下，十四世達賴提前親政，掌權後的達賴在一定程度上降低了因權力鬥爭而被陷害的可能性。同時，十四世達賴喇嘛於 1954 年當選爲第一屆全國人民代表大會常務委員會副委員長。五年後，他卻叛逃到印度，公然與敕封他的祖國對抗，走上了分裂的道路。林潔：《九至十二世英年暴斃，爲什麼十四世達賴喇嘛能長壽？》，「中國西藏網」微信公眾號，2015 年 10 月 14 日。

紮西喇嘛的唱誦低沉雄渾，並能創造出特別獨特的和聲，以至於很多科學家都爲之困惑。有一些科學家曾認真研究過他的唱誦，記錄下他的聲音並作成圖像進行分析，令科學家們不解的是，紮西喇嘛竟然能夠一個人發出一般來說要有幾名歌手同時發聲才能產生的和聲。

印度宗教音樂的傑出代表 Sharon Lowen 女士評價說：「如此美麗的唱頌本是藏傳佛教修行的一部分，當然這同樣也是一種獨特的音樂形式，這種音樂會引起聽者極大的共鳴，無論是在印度或者西藏的寺院裡，或者美國的任何一個地方，祇要聽到這優美的音律和聲音就會感覺到內在的愉悅。」①

① 本文參考資料或網站：1.https://lamatashi.com/；2.《格萊美提名西藏僧人新唱片發行》，https://www.tibetcul.com/haiwai/lw/28379.html，藏人文化網；3.https://www.youtube.com/watch?v=rilz0lNHcys。

尋找藏密喉音[①]

文/顏峻
責任編輯/高曉濤

題記：一位現代音樂人來到甘南拉卜楞寺，向誦經師學習延傳了千年的密宗喉音發聲方法，他學到了發聲，聽到了夏河的水聲和天空滾過的雷鳴。

藏傳佛教四大派，格魯派傳播最廣，規矩最繁，而拉卜楞寺作爲格魯派六大寺院之一，是現存規模較大，學院較多的寺院之一。從傳承的角度看，它在西元 1709 年建寺，倣彷了拉薩郭莽紮倉（紮倉即學院）、舉堆紮倉（上密院）、舉麥紮倉（下密院）等大寺院、學院的教育、修行體系，保留了 15 世紀格魯派崛起時的一些傳統；20 世紀 80 年代以來，開始恢復中斷二十多年的密續傳承。從聲音來說，舉堆、舉麥分別代表兩種不同的發音方法，也各自有誦經曲調和儀軌方面的傳承。但舉堆是主流，如是誦經的寺院多，唱片也多。舉麥風格少見，拉卜楞卻有仿照舉麥紮倉建立起來的下續部學院，從而保留了這支脈絡。其他三大教派的人聲並不像格魯派這樣突出，用到特殊之處，也衹是舉堆風格……

車過土門關，天空陡然轉陰，雪花傾盆而下，到了夏河長途車站的時候，天已經快完全黑了，雪變成了大朵的雪團，隨西風漫天撲落。不到一分鐘，我的黑色帽子已經變成白的。來接我的朋友是位僧人，名叫「更登」。

更登家在寺院下部 316 號，從寺院前的橋頭向右一拐就是了。他的院子裡還住著爺爺和另兩個僧人。他是藏醫學院的學生。他說，今天確定了六世貢唐倉活佛的轉世靈童的方向，下雪是好事。然後我們到了他家，烤火，翻書，有六世貢唐倉的傳記，有他寫的歌，有三位年輕歌手演奏、演唱的磁帶，有他的照片……我這纔知道拉卜楞寺不是衹有寺主嘉木樣活佛——六世嘉木樣一直住在蘭州，寺院公務，多多有賴於四大賽赤（貢唐倉、德哇倉、薩查倉和霍爾藏倉）之首的六世貢唐倉，1994 年他第十次舉辦金剛大灌頂法會，竟有四十多萬人參加……

我到拉卜楞知道的第一件事，就是拉卜楞不叫拉卜楞。

「我們自己都說 Labrang，拉卜章也可以，拉卜讓也可以。」更登說，「就像四川的若爾蓋，藏語的意思是『死了很久的屍體』，應該是俄爾給才對。」我一下子羞愧了起來，好像這些以訛傳訛的事情都是我幹的。西元 1709 年，才高八斗、權傾一時的一世嘉木樣活佛因身處政治鬥爭的漩渦，終於放棄拉薩，返鄉弘法。他發現大夏河邊、臥象山下這一片寶地，於是擇址建寺。拉卜楞寺全稱「噶丹夏珠達爾吉紮西益蘇奇貝琅」，意思是具喜講修興旺吉祥右旋寺；簡稱「拉章紮西奇」，意思是右旋福地（地形像代表法音廣傳的右旋海螺）的寺院；「拉章」是經過漢語省略了的「拉卜章」，也就是寺院的意思。再簡化，並通過某種方言口音和書寫定格，這裡就被命名爲「拉卜楞」了。

手記：夏河小鎮

初來乍到，多少有點緊張。每天那麼多人不停地轉經，不停地繞著靈塔殿堂轉，磕長頭，腳跟磨出了嫩肉，衣服是破的。每天那麼多有錢人捏著念珠也來轉經，在佛像前磕頭，帽子摘下來拎在手裡。每天那麼多牧民從遠處來，全家老小，浩浩蕩蕩，向一個學院或者全寺院僧人「供飯」，送上錢來，或者衹是用可樂瓶

① 本文載於《西藏人文地理》，2005 年第 4 期。

子裝著酥油，去燈前添油。每天那麼多僧人對他們司空見慣，邊打電話邊隨地小便。每天，少年頭上綁著圍巾，騎著自行車或者摩托車揚長而去，而商人忙著把整箱整袋的顱骨碗、綠松石運來運往。每天，我在寬闊的街上大步流星，從百十家工藝品店、音像店、飯館、小學、民族小學和中學的喧天吵鬧中穿過，目不斜視，生怕被當作遊客。

我不知道應該以什麼樣的心態，來融入這個小鎮。

那些攜帶大小鏡頭，穿著全套戶外服裝的傢伙，臉白得像石灰。他們攔住老太太或者耕牛的去路拍照。然後離開，去郎木寺，或回到中轉站蘭州，在網吧寫下攻略和遊記，「啊，那些虔誠的朝拜者，震撼了我的心靈，那一刻，在大金瓦殿門口的陽光下，我領悟到生命原來是如此渺小……」

僧人的日子當然是單調清苦的。但據說，拉卜楞可能是全世界生活條件最好的藏傳佛教寺院，而且，它是全世界最大的藏傳佛教寺院之一，又是最重要的藏傳佛教圖書館之一。甘、青、川三省的藏民都來朝拜、供養，僧人就靠這個生活。手機當然普及了，僧人們看電視（尤其是足球）和聽音樂是基本娛樂，他們也常常聚會彈唱，出門坐車（不拐彎，一人一塊；拐彎，兩塊），飯館裡滿是玫瑰色、藏紅色的袈裟。小沙彌抱著巨大的玩具衝鋒槍在街上走。手錶，旅遊，寬敞的僧院。有些人羨慕，有些人說，別光看這些，應該去瞭解他們的修行，信仰是滲在布裡面的顏色。那麼多出家人，光外地來學習的活佛就有一百多位。佛像、活佛像、照片、唐卡、曼達、法號、黃帽……滿街都在出售。震撼嗎？

其實，我總是遇到人問：「你是出家人嗎？」就因爲是光頭？或者，見到我每天站在河邊「嗷嗷」地練習？其實，看見一個人是出家人，對拉卜楞的所有人來說都天經地義。寺院沒有牆，和紅塵交換著物質、信息和能量，經脈相連。好多僧人都有外地朋友，有的遍及五湖四海。僧人不祇是每天磕頭唸經，他們的社會關係，形成了更寬廣的泛宗教網絡。我祇是新加入的一個，沒人會好奇。我的緊張，完全是因爲他們比我更見多識廣……

夏河因拉卜楞而聞名。這裡有一萬多居民，三千多僧人，八十多活佛；一條由飯館和工藝品商店構成的大街，一個改賣服裝的電影院，兩個網吧，三個錄像廳；無數轟鳴的摩托、蘭駝王、徽面；六大學院，一個尼姑庵，四十多座佛殿，五百多院僧舍；另有佛學院一個、寧瑪派寺廟一座、清真寺一座、關帝廟一座，另有藏學研究所一個；遠處的山洞，據說有老外藏身修習密宗……

是佛教就要唸經，是唸經就有曲調，有曲調就有聲音，這些都有規矩。但藏傳佛教規矩更嚴格一些，密宗尤其複雜。我是外人，沒有傳承，當然不可以學唸經，所以只學領誦師開頭那一句：「ao——」

介紹我去的朋友說，已經安排好了。（到那裡結識了一個）新朋友——醫學院高級班畢業了的僧人、每天都在給人幫忙的帥哥，對我說，放心吧。然後買了水果，新朋友幫我講價，我跟他回家，拿了哈達，走到另一門口，把哈達展開，雙手捧著——這個我明白，電視上見過，旅遊時也被人獻過。進去，老師坐在藏式床上，接下哈達。「哈哈哈！」他們笑著說話。我一看，哦，沒那麼鄭重嘛，就坐在沙發上，也笑了。

老師說：「聽聽你的聲音。」「ao——」「哦，這個是上續部的聲音，你自己學會的嗎？」我說：「是，我聽唱片上的錄音瞎練的。」老師示範（發音），「喔，不一樣，完全沒有假聲帶共振，聲音像是從喉結以下直接出來的」（這是我聽了他的發音後的感受）。他教了我吐氣，用力地、徹底地從腹腔開始直接經過喉部把氣吐出來，就像我以前在酗酒之後經常做的那樣，吐。

另一個老師說：「你先練藏語的『九』。『格』前邊有一個『r』壓在『g』的上面，後面沒有『e』，所以就是肌肉先收縮，聲音堵在喉頭；然後乾脆、短促地發出來；再然後把它拉長，『格——』，平聲，後半截上揚——像是牛羊叫，像是伸長脖子讓氣流重重地頂著氣管出來，一點不剩。」

總之沒有舌頭什麼事，不頂上顎，不下壓，不收縮舌根。口腔也不玩花樣，別通過它的變化來製造特殊

的共鳴，不追求突出的泛音。聲門入口，也就是解剖學上的聲門上區的假聲帶，不收縮，否則會有特別的泛音出來。總之只讓聲帶振動，緩慢，低沉，像蒙著一層霧；聲門下區到氣管的一段需要振動，胸腔也跟著共振。

老師說，聲音要從心裡出來。

心在哪裡？暫時還找不到，但我至少找到了肺——氣流的最初動力。腹肌、胸肌、橫膈膜，讓肺收縮，這股力要順利傳導至喉部，然後不加干擾地進入口腔，經過嘴唇，出去……這裡面當然會包含口腔共鳴，也會有其他結構上的影響而導致的共鳴，人聲原本就是由複合音構成的，都有泛音。現在學的這個，泛音和基音結合得比較緊密，雜音均勻；基音低到兩百赫茲以下，強壯；泛音更低，溫和。總體音色深沉，但又不可抗拒，像傳說中的裹了天鵝絨的鐵拳。低、大聲、音色奇特，這就是許多僧人十年八年練習所追求的。

那麼我自學成才的是哪一種呢？上續部的風格、舉堆的風格、JVC 和 Nonesuch 等廠牌出的經典錄音的風格。前面說了，和卡基拉類似，主要靠假聲帶振動，聲帶有時振動（渾厚），有時不振動（響亮），胸腔共振，泛音最低可達五十赫茲。聲音強烈、有力，如果音高保持在不太低的位置，則更猛，更強，更具打擊力。如果說下續部這種聲音像內功，那麼上續部就是大力金剛掌，降妖伏魔、懾服聽眾，十秒見效。如果說下續部的聲音顆粒小、混沌、綿長，那麼上續部的聲音就顆粒大、清晰、劇烈，像在拉卜楞橋頭南邊修理鋪門口轟鳴著的摩托車。先發一個英語的「I」，口型不變，加大氣流，會發現假聲帶振動，控制它就行。在胸腔共振的基礎上，調整口腔的形狀，可以再加上一個有金屬質感的泛音，讓鋸齒般抖動的聲音配上一個均勻的聲音。這樣一共可以得到三個不同音高的聲音。收縮假聲帶並調整舌根的位置，可以再得到一個；加上鼻腔，可以再得到一個：這不難，但這就屬於「蒙古—圖瓦」的歌唱技巧了。誦經主要還是結合字音，念多唱少，強調重複而不是變化。

手記：在僧院裡喝茶、吃酸奶、聊天

兩個星期以後，我已經認識了七八個僧人、兩個開店的小夥，還跟三四個飯館老闆混得臉熟。一個老家在這裡的朋友介紹了他的哥們，這個朋友的家族，曾經被人寫了一本書。房東的小狗紮西，看見我也歡天喜地了。「好像沒什麼可擔心的了。」我對自己說，然後看見鏡子裡的臉，已經黑了。

幫我介紹老師的僧人朋友，自己並沒有這方面的特長。應該說，唸經的聲音並不是強制性要求的，革命靠自覺嘛。有些寺廟的領誦師是指派的，所以接受任務以後必須練。但拉卜楞這麼多僧人，是要競爭的……我的僧人朋友會吹大法號，四五米長的那種，要練幾個月才能吹出聲來。天氣好的時候，能聽見河邊傳來他悠悠的低沉號聲。一天晚上，站在大經堂前的空場邊，我錄了半小時他吹號的聲音。天是藍黑色的，但比語言文字所能描繪的更深更透。法號、嗩吶和鈴鐺的聲音從各個方向飄過來。各個佛殿和學院的僧人們在走路、集會，在說笑、唱歌，有人摸著黑繞著佛殿一圈一圈轉，褲子摩擦的聲音清晰可辨。一個小型的紀念活動，小的法號先響了，像掐了一把天空，整個空氣都因此抖了一下，然後它持續下去，消弭了世界上多餘的存在；然後是大法號，轟隆一聲，肺裡憋著的氣衝出來，空氣滾動著，振動著，聽起來比實際上離我更遠、更有力……什麼也看不見，也不知道他在寺院的哪個位置，耳朵裡祇有聲音。

我大概就是在那天晚上把自己當成本地人的吧。

老師問爲什麼要學這個，我說喜歡啊。他們好像對這個答案很滿意，也沒有多問。在僧院裡喝茶、吃酸奶、聊天，總是遇到朋友的朋友。我想他們一定是見多了四面八方來的大城市的朋友，甚至沒有人追問你爲什麼要學這個聲音。要知道在北京和蘭州，我已經被問煩了。倒是有一天，在飯館吃飯的時候我昏昏欲睡，會漢話的朋友幫另一位不會漢話的人翻譯，對我說：「他問你爲什麼不開心。他說，最重要的事情就是要開心呀！」我既不會彈曼陀鈴，也不會唱歌，滿腦子裝著陀羅尼和獅子吼，見人就想提問，看起來是有點不開

心的樣子吧。

佛經上說，修習到八地以上的菩薩，自然可以獲得神妙的聲音，洪亮優美，不在話下。而佛本人則可以用六十四種不同的聲音說法，可以讓各種生物聽懂並感到喜悅。佛經上到處都是和聲音有關的內容，常見的護法神六臂怙主，據說就是從觀音六字真言中的「吽」變化而來；又據說釋迦牟尼圓寂後化成了「大日金輪種子字」。從佛教的角度解釋，法會中搖動金剛鈴，目的是喚醒、催促眾神；唸咒可以振動自身的氣脈，誦經時的腦電波和禪定時的腦電波非常接近；又據說咒音有觸動各種神秘存在的能力，瑞典聲音藝術家 Carl Michael Von Hausswolff 就是這種說法的篤信者之一，他用一百四十至七百零一赫茲之間的聲音做聲音裝置，是因爲某些頻率可以「通靈」……

我沒有跟任何人討論這些，說真的，也沒有人有興趣討論，基本上問過的每一個「爲什麼」，答案都是「本來就是這樣」。時間一長，我的求知慾都開始降低了。

聲音都有自己的名字和淵源。

說來話長。西元 1409 年，格魯派宗師宗喀巴在拉薩大昭寺舉行有數萬人參加的大祈願法會，然後在拉薩建立甘丹寺，格魯派從此成型。之後他的弟子建立了格魯派最重要的一些寺院、學院，以形成嚴格的傳承系統。《土觀宗教源流》裡說到了一位重要角色：「（宗喀巴）乃手捧四疏合解經卷，當眾問道：『誰能受持此法？』連問三次，無人敢答。協饒僧格乃從智者如海的眾人中起立，頂禮三拜說道：『我願受持。』遂接其經函。」協饒僧格先在後藏的倫布孜寺建立了密宗的教育體系；然後建立僧格孜寺，傳授宗喀巴的密法規制；又通過自己的子弟，建立色舉寺，從此形成一個獨立的色舉傳法系。這是 1432 年的事情。而色舉寺的舉巴紮倉（「舉」，學習的意思）也曾叫上密院，因爲它的位置在藏地（後藏）的北方。

根據多數國內藏學家的陳述，色舉寺是協饒僧格弟子建立的。但根據美國藏學家、藏傳佛教專家 Alexander Berzin（亞歷山大・伯金）的研究，這是協饒僧格本人建立，交由弟子管理的。Berzin 在一篇文章中說：「宗喀巴一生中有兩種不同的誦經方式，均依據主尊在他觀想中所示。一個叫山崩之聲（ri-borags-pa'iskad），一個叫瀑布轟響之聲（chu-dersgrogs-pa'iskad）。兩種都有極端的低音，起先是平坦的單音，然後是波動的泛音。拉薩三大寺都用瀑布轟響之聲。到十五代甘丹赤巴索南紮巴之前，舉麥和舉堆都用山崩之聲，舉麥一直堅持了這種風格，舉堆在他（索南紮巴）的影響下調整爲瀑布轟響之聲。」Berzin 在給我的信中做了修正：「網站上兩種誦經風格的拼法有點問題，應該是 ri-boral-ba'iskad 和 chu-gter'khrog-pa'iskad（海潮轟鳴之聲，但它和漢傳佛教誦經的曲調方式『海潮音』是兩碼事）。」

西元 1433 年，協饒僧格回到拉薩，在南邊建立舉麥紮倉，位於麥如寺西面，這就是下密院，也就是現在追溯的藏密喉音的來源。七世達賴（西元 1720 年受封，1757 年圓寂）期間又搬到了拉薩北面，仍然稱「下密院」。西元 1474 年，協饒僧格的弟子袞噶頓珠在北邊，也就是墨竹工卡縣建立了舉堆紮倉，亦稱「舉堆巴」，西元 1485 年又搬到拉薩小昭寺，這就是上密院。色舉寺的舉巴紮倉則慢慢失去了「上密院」這個別稱。Berzin 所說的兩種聲音，最初就是在這兩個上密院和一個下密院嚴格、繁榮的教學中鞏固下來的。

建立寺廟和學院，傳承修習佛法的方法、制度，是建立教育體系的一部分。教育體系，是整個宗教體系的一部分。而聲音雖然衹是佛法修習體系的一部分，但也是絕不允許擅自更改的一部分。西元 1716 年，拉卜楞寺的下續部學院成立，「一切密宗儀軌、法規、修習程序等按照拉薩下續部學院教軌執行。」（轉引自丹曲《拉卜楞史話》）此事當然和一世嘉木樣的學習經歷有關，他在不到三十歲的時候，已經精通顯宗五部大論，遂入拉薩舉麥紮倉（拉薩下續部）苦學四年密宗。隨後各世嘉木樣都以拉薩的教育體制爲藍本，調整修正了各大學院的制度。根據華銳・東智在《拉卜楞寺六大學院修習體制源考》中的引用，阿莽班智達的《拉卜楞寺誌》說，二世嘉木樣的改進有：「秋季，塑造彩粉壇場，誦經詠調和音韻均按覺摩隆的儀軌執行……春

季，即四月初，依照時輪的彩粉供修法，音調等均按（布達拉宮）殊勝院的常規舉行。……《文殊名頌》的誦經音韻，按明慧院（在哲蚌寺）的儀軌執行。」而四世嘉木樣，則「加強了『蓋紮哇』唸經音韻、語調及嗓音的鍛煉和印經院制度，實施了一系列重大措施。……還依據西藏哲蚌寺續部學院誦經的聲調、音韻，對本寺各大紮倉誦經的調子，進行了嚴格的定音定調，並定期進行檢查。」（華銳・東智引自《拉卜楞寺與黃氏家族》）

手記：僧人們露著胳膊，我穿著短大衣

每天起床，吃自己配的營養早餐（花生、葡萄乾、核桃仁、紅棗之類），或者咬著牙去吃油多得夠一個星期的炒麵。然後上網或看書。對了，僧人朋友幫忙找了電信局的人裝了臨時寬帶。這樣一來，拉卜楞和北京就沒有什麼差別了。然後趁著沒有餓去河邊練習，背後經過的小學生總是停下來看，嘰嘰喳喳地笑。畢竟是高原苦寒地區，樓房的暖氣要燒到五月中旬，體能消耗之快幾乎肉眼可見。僧人們露著胳膊，我穿著短大衣，偶爾練習得遲了，轉眼間就餓得頭暈眼花，一口氣剛呼到十五秒就站不穩了。在那樣的時候，心中暗喜：「嘿嘿，在高原集訓完了，回到平地上，豈不是超人？」

白天就給兩個老師發短信。他們一般都五六點起來，去磕頭、唸經。九點多休息，十一點又唸經，經文長短不同，下午休息的時間也不一定。又有好多活動，隔三岔五就有祈願的、紀念的、籌備的、出差的（比如去外地寺廟幫忙唸經開光）事情，這還不算私人的事情，因爲他們是幫助別人看病、禳病、念平安經、念蓋房子的經，等等，人們需要他們。「今天有空嗎？」「七點半來我家吧。」或者「今天僧人練習金剛舞，很晚才回家，明天聯繫吧。」我花十分鐘從住的地方走到書店去買書，或退掉職稱分子的書；再花十五分鐘走到大經堂門口的廣場，發呆或者用 MD 錄一會「蘭駝」出租車的聲音；三分鐘折回到橋頭，看看「西海音像」唱片店裡僧人的曼陀鈴彈唱磁帶，然後去旁邊的格薩爾餐廳吃一頓需要等很久的飯；一分鐘走到老師家，展示一下練習成果，聽聽示範，聊天，窗外傳來小喇嘛唸經的聲音，抑揚頓挫，天突然就黑了。

我的老師年紀不大，1980 年考上夏河藏中，一個月以後出了家。

我送他幾張 CD。更登說老師可能不喜歡，他聽了一下就讓更登還給我了，後來才知道他沒有 CD 機。老師打開床頭的壁櫃，給我看一台很老的雙卡收錄機，有很多紅紅綠綠的燈的那種，一邊喇叭已經不響了，它主要是用來聽經文的。我們聽了一段老僧人的唸經錄音，是在老僧人七八十歲時錄的，他圓寂前是拉卜楞寺聲音最好的僧人。錄音的封面上用鋼筆寫了經文的名字，還標註了音調，波動的次數。「宗喀巴圓寂時，弟子用緩慢的速度念了這個經，以後傳下來，就是這樣的念法，後人聽了還會想哭。」

他說沒有時間學漢語。早上五點唸經，磕幾百個頭；中午十一點又開始唸經；下午教二十五個十二到二十二歲的僧人唸經——要六年學制；晚上如果沒有特別的活動（比如最近碰上的嘉木樣圓寂紀念日、祈禱尋找轉世靈童，以及我來之前的七天七夜的唸經），他還有一些社會活動——昨天我去找他上課，正好碰見一個老牧民要出門，老師說，剛給一個病人（老牧民）念完經……

我更多的時間，並沒有像我設想的那樣花在拜訪高僧和學者上面。語言不通是一個問題，更重要的是，根本沒有人做過這方面的研究，也就沒有人不用查資料就能解釋我的那些疑問。高人之所以高，當然有一個原因是不常管閑事，誰會願意花時間替我查資料呢？至於錄音，這裡不是合作寺的米拉日巴九層佛閣，也不是郎木寺的格爾底寺，也不是一公里外遊客稀少的格丹興法院（尼姑寺），拉卜楞的僧人什麼場面沒有見過啊，錄音是不可能的，一經發現，當場轟走。我在拉卜楞兩個月錄到的誦經，還不如在那三個地方幾小時錄到的多。唸經的時候，老師也不能壞了規矩幫我開後門。因此所謂的研究，就是坐在大殿門口聽。還好，幾乎所有出版過的上、下續部風格的錄音，家裡都有，如果不做曲調的研究，也就可以接受這個遺憾了。

橋頭的電話亭是常去的地方。約人，拜訪彈曼陀鈴的僧人、吸鼻煙的僧人、才高八斗的僧人、管理佛樂隊的僧人，聊天，喝茶，和這些朋友，或朋友的朋友介紹的僧人短暫地接觸，然後消失在他們記憶中。沒有

介紹信，沒有新聞文化界做官的朋友遙控幫忙，一切都消失在權力和關係的稀薄地帶。兩個月了，朋友問：「你學了些什麼呀？」「嗷——」，我回答。

文獻記載的規程，都衹是聲調、曲調，而不是聲音。曲調變化可以像蚯蚓一樣畫下來，聲音卻不能通過對九塊軟骨、十二組肌肉的分析來加以描述。所以除了「山崩」的強大深遠和「海潮」的轟響兇猛，並沒有太多關於聲音的描述。密宗學院的僧人向老師學習經文，同時也學習發聲。每天幾小時的集體誦經算是實踐訓練，但更多的嗓音鍛煉是自己「格——格——」「嗷——嗷——」地練。練得好的人會被稱作「個紮娃」，「個」是聲音的意思。如果參加考試，通過後可以當領誦師，也就是「翁則」或「俄姆則」，但「職稱分子」沒有提到的是，下續部並不用這個詞，他們叫「香振」，而且密宗學院各有大小領誦師一個，三年後小的可升任大的。誦經時大香振坐在佛殿中間左手第一排的左首，在一個檯子上負責領誦，他右邊是小香振，負責輔助，包括加入和聲。

我的老師說，上續部的聲音，叫作「卡姆個」，「卡姆」是地區的意思；下續部的聲音，叫作「衛什個」，「衛」就是衛藏的衛，中心的意思。僧人們也把下續部這種聲音叫作「真的聲音」，或者衹是「聲音」，因爲它不使用假聲帶共振。另一個老師又告訴我，普通的說話聲是「查赫個」，「赫」不發音，如果說「個赫」（兩個都是重音），就是指「ao」的長音。這種長音的使用，在誦經的開頭、段落中間都可以聽到，在正月大法會等重要場合，還要使用「辛季俄什個」，也就是「閻羅王的吼聲」，是「o-ao」這樣的威猛粗壯的聲音，另外還有「江什卡」等特殊的轟轟的吼聲。

關於「辛季俄什個」的來歷，清代的法王周加巷在《至尊宗喀巴大師傳》裡寫道：「在土狗年（戊戌，1418）……冬末，在供養諸護法的時候，唱讚歌的聲音，使大師十分喜悅，因此大師吩咐以後當如是而作。大師遂撰出迎請、讚頌和催促閻摩法王的四種詞調。那時，一天晚上，有一個在大師座前作近侍的人，係勤修閉關念修者，他在夢中，看見閻摩法王身相威嚴，從那邊過來說：『讚頌調應當這樣拖長音調。』閻摩法王自己拖長音調時，一切大地山嶽都晃動起來。這樣的夢象接連夢見了幾次。由於這一原因，大師想到這一讚頌音調當命名爲「閻摩之吼音」……此後，練習音調的人們，在未陳設此一護法的垛瑪以前，不可唱誦音調。」最後這句，是說僧人應當向作爲護法的閻羅王供奉垛瑪（食子，一種供奉用的食物），然後才可以開始練習。

美國有個叫 Jonathan Goldman 的泛音喉音學習班教練，自稱用磁帶錄下了印度舉麥紮倉僧人的演出後，聽了一晚上，第二天就自動擁有了神奇的、低沉的隆隆嗓音，後來又說得到了拉薩哲蚌寺僧人的授權，可以教人藏密喉音。這種事也衹有美國人會信。如果練過雙聲，那麼五分鐘就可以學會上續部的聲音；但即使如此，下續部或者說舉麥紮倉的聲音，也需要經年纍月的練習。因爲這並不是技巧，而是通過練習來改善喉部生理結構。聲帶和喉的咽面的黏膜是復層鱗狀上皮，其他部位是假復層纖毛柱狀上皮，表面黏膜和音色有關；喉室和假聲帶的黏膜較厚，富有腺體，可以保持濕潤，影響音色，也影響到雜音的均勻程度。

用線繩綁著肉來摩擦，這種事以前有，老師說恐怕沒用。但一般都要練得喉嚨發癢、咳嗽，直到失聲，休息幾天後就開始具備了聲音的雛形。練成之後，聲帶變厚，音域降低，就別想做歌唱家了。水倒是不用喝八種，但最好到河邊去練，這樣可以讓水聲蓋過人聲，當人聲穿透水聲的時候，也就具備了足夠的強度。

安多地區有種說法，如果一個地方的河深水大，當地人的嗓音也就自然比別的地方的人更大。

正確的練法是：先張開口，讓聲音從嗓子深處出來，發出深深的「a——ao——」，然後嘴唇慢慢收縮，像把聲音包了起來，保持簡單的口腔共鳴；然後像 80 年代流行歌曲的氣聲唱法，努力呼氣，同時保持喉部深處的振動，一點點加強這個振動，提高它的強度。等到雜音柔和，音量有明顯提高，基音能降低到一百赫茲左右，音色像在強大的力道外面包裹了霧、樹叶和沙塵一樣，至少已經是三年以後的事情了。我的老師，

年紀大的一位，苦練六年才成。他說，從此以後聲音都不會再變，一個月不練也不會失去，到八十歲也不會變得更低。

以上說的發聲方法，都是格魯派的情況。寧瑪派一般不用特別的低音，但四僧以上法事活動也要用假聲帶共振的長低音，這是領誦師的職責，念誦時其他僧人和格魯派的顯宗一樣，有的也用喉音。寧瑪、噶舉、薩迦三派區別不大。

市面上的誦經錄音，凡正經嚴肅唱片公司出版的，大多是威猛外向的格魯派舉堆紮倉風格。台灣倒是出過很多活佛、高僧的頌讚、歌曲、誦經，百分之九十九都在陳腐的世界音樂概念下做了膚淺配樂，可謂佛頭著糞，內容也少有傳統的集體念誦，更無密宗內容，切不可據此判斷。從一些比較嚴肅和有代表性的念誦者來看，有假聲帶的共振，但並不很突出（這和經文內容有關）；大致可以聽到比較顯著的鼻腔共鳴，這和格魯派舉堆風格同屬強調特殊泛音的體系，但格魯派密宗很少用到鼻音；這種鼻腔共鳴的特點，也幫助尼姑（不限教派）在念誦和歌讚時發出更加婉轉、有感染力的聲音，尼泊爾的尼姑歌手裘音・卓瑪（亦作「瓊英・卓瑪」，Ani Choying Droma）就是一個例子。《遙喚根本上師》等，基本沒有用到特殊的共鳴和泛音，唱誦者更多地利用了嗓音本身的音色、唱誦技巧和必要的鼻音，可以和漢傳佛教的課誦梵唄相比較。

關於格魯派顯宗，首先，顯宗僧人並不是不用這種特殊的低音和泛音，衹是平時不用，也不都擅長。但在大型的佛事活動中，集體誦經還是要用的，領誦師也都經過嚴格訓練。在拉卜楞寺的六大學院裡，除上續部以外的五大學院，不論顯密，在這種情況下，「個紮娃」都用下續部風格誦經，並且要坐到靠前、靠中間的位置上去。拉卜楞寺院佛殿音樂樂隊的表演曲目中，《蔓香欣蘭瑪》本是顯宗的內容，但仍然可以用這種風格念誦。簡而言之，「藏密喉音」並不是密宗專用的。另外，即使是在不需要低音/泛音風格的情況下，那些平時注意練習的僧人，也可以表現出獨特的深沉嗓音，這是常識。即使以鼻腔共鳴爲特色的漢傳佛教，也同樣可以發出雄渾厚重的聲音，這也是常識。

我試著追溯了這聲音的來源。宗喀巴創立之說，當然可信，因爲密宗修行本身就有觀想聲音的方法，例如住聲三摩地（專注於心中的咒音，進入禪定），例如金剛誦（結合氣脈修習的念誦方法，依劉立千先生簡說，「極爲秘密之咒語，以音助氣，可以斂氣歸脈」，依西北民院多識活佛解釋，真正的金剛誦就是呼吸、氣脈本身），在禪定中看見、聽到、感知到，本身就是修行的內容。高僧在禪定中聽到本尊或空行示現的聲音，並不稀奇。但這聲音也不會憑空出現，應該還有淵源。儘管沒有相關研究，但我接觸到的學者、格西，已經指出了不同的線索——苯教影響之說，西藏—蒙古原始薩滿教影響之說，蓮花生大士創立之說，龍樹時代創立之說，最多的是釋迦牟尼時代創立之說和不同教派各自宗師創立之說，還有來自內蒙古記者的呼麥影響之說、來自漢地佛教音樂專家的聲明和海潮音之說、來自台灣聲樂專家的獅子吼之說……

嚴格地說，沒有一種判斷經過了審慎研究，多數衹是推測、猜想。線索終止在 15 世紀。

早在原始苯教時期，就有模仿老虎、獅子、大鵬鳥等八種動物的誦經發聲方法（見《頓巴辛繞全傳》）。和西藏薩滿教關係密切的蒙古薩滿教，發明瞭多聲部的誦經音樂。後來又在浩林・潮爾裡濃縮了由樂器或人聲的持續長音伴奏、另一人演唱歌詞的潮爾音樂，形成一個喉嚨發出兩個聲部的雙聲唱法。雙聲唱法最終世俗化，成爲民歌。佛教誕生以來，誦唱就有了曲調規定，聲音洪亮莊嚴，也成爲一個標準，漢傳佛教在這方面也一度有所追求。日本的東密、台密，把印度、藏地、漢地用來指稱語言學、修辭學的「聲明」，拿來指稱誦唱，并發展出了深邃、醇厚的喉音（但沒有假聲帶共振）。這也讓田青等學者誤以爲藏密喉音是「漢地失傳」的「聲明」，甚至把有關曲調銜接的「海潮音」安到發聲方式上（《佛樂茶座——佛教音樂對話》，原載《佛教文化》1977 年第三期）……

聲音，有關咒語、氣脈、象徵、心理聲學以及宇宙秘密，所有的宗教都研究和利用了它。如果可以推測，

我認爲藏傳佛教早就從印度接受了有關聲音的全部理論和實踐，只不過在空前重視儀軌、制度的格魯派之前，發聲方式還沒有被如此強調。苯教和佛教經過幾個世紀的相互借鑒，已經模糊了借鑒前的共同特徵，例如對誦經聲音的強調。至於 13 世紀藏傳佛教傳入蒙古，是否受到了同時形成的薩滿教雙聲唱法影響，那又是一段並不涇渭分明，但絕對缺乏證據的歷史。

線索終止的地方，又是新的探案的開始。離開拉卜楞的前一個晚上，雷聲滾滾，雨季已經來臨，我聽到天空抖動著虛空，發出的聲音分明是「吽——」

手記：拉卜楞的聲音環境

每天早上，鄰居家屋頂那只鴿子都會咕嚕咕嚕地把我吵醒。然後是呼嘯而過的拖拉機、川流不息的摩托車，如果有長途汽車路過，還可以用身體覺察到運行良好的發動機強大而無形的超低頻振動。春天來了，工地也多了，對岸裝卸磚頭木材的聲音可以輕易過河，傳進這個平靜的小院。至於夜晚川流不息的河水聲，在我醒來之前，已經被覆蓋、壓迫，縮回到了河床一帶；每天，我都會坐在河邊練聲，並仔細分辨那成千上萬個起伏所製造的聲音，但，這太近了，祇有在寂靜的遠處，才能聽得到它們匯成一片、越來越清晰、越來越寬闊，像月光徧照了雪山、城鎮，又溶化在河面上……

中午，一個騎著自行車的枯瘦男人，會搖響手中的鐵鈴，從東向西經過對岸，又從西向東經過此岸。我至今不知道他是賣牛奶的、收廢品的，還是幹其他什麼的——因爲生意顯然不好，我從來沒有看見他被人叫住，停下來幹點什麼。倒是偶爾有兩個回族老頭，坐在地上，在一群活蹦亂跳，或者呆若木雞的小孩的簇擁下，爲他們轉動爆米花機的風箱——然後，砰！沒有我記憶中那麼驚天動地，好像是從某一台驕傲的拖拉機那裡採了樣，剪出了其中的一聲。

我住的地方是柔紮，漢、藏、回混居的河邊村落。要聽拖拉機，去拉卜楞的中心，寺院橋頭就行。先要經過幾個修理鋪，拖拉機、摩托車、蘭駝王三輪客貨出租車，都在這裡轟鳴，然後義無反顧地掉頭，從橋頭匯入突突突突和吭吭吭吭的洪流——這一排還有兩家錄像廳，門口的劣質喇叭片刻不停地播放著人物對白的爭吵、哭泣、寒暄或者衷腸款送。然後是木材店和鐵器店，電鋸祇是小意思，但在某些神靈眷顧的時刻，四週的噪聲突然一起停了下來，山附近滑翔著鷹，盤旋的烏鴉大叫一聲然後消失，鐵器店老闆安之若素，讓砂輪發出了穿透時空的一聲，然後強烈地持續著，直到一切恢復到平庸的嘈雜之中。

拉卜楞並非靜修之所。要聽，就得早起，躲開遊客和穿梭的出租車，去大經堂門口聽風吹懸鈴，去大金瓦殿門口聽一群麻雀嘰嘰喳喳，去僧舍中遊逛，聽尚未入學的小喇嘛搖頭晃腦唸經，去北側山下轉經路上，聽時輪金剛學院傳出的鼓聲、下續部學院傳出的法號和喉音，十一點，大經堂屋頂有巨鑼敲響，僧人們湧入，將會驚動附近的鳥群……但最美的地方不在這裡，得到「人跡罕至」的地方去，在出租車停下來的地方，沿宏倉的泥濘小街往上走，直到寂寞的尼姑庵和紅教寺。鴿子在那裡振動翅膀，小喇嘛從山坡上衝下來，笑聲傳到了天上。

拉卜楞，三千僧人，一萬商民。我客居於此月餘，已經兩次聽到天空中傳來滾雷，它們不緊不慢，用最低最龐大的聲音向屋頂推進，用無形的振動，撫過了桌上的物件……我承認，聖地自有其秘密的威嚴。

「梵唄」介紹

一、何謂「梵唄」

「梵唄」起源於古印度，它原本是印度五明學中的「聲明學」。「五明」是古印度婆羅門教（後來的印度教）的傳統，後來被佛家吸收，成爲佛家的核心概念。這裡需要先說一下古印度的宗教情況。佛教在印度是誕生於西元前 6—5 世紀之間。古印度的教派相當多——除了佛教之外，還有「九十六種外道」，但是在這麼多教派當中，唯以雅利安人的宗教爲正統。所謂「雅利安人的宗教」就是依據「四吠陀」[①]（《梨俱吠陀》《娑摩吠陀》《耶柔吠陀》《阿闥婆吠陀》）經典而來的思想和教派，這就是佛經中所說的「婆羅門教」，後來的印度教就是在婆羅門教基礎上演變出來的。總之在古印度，婆羅門教思想始終以正統地位自居，它是其餘一切宗教的雛形——當然也是佛教的雛形。兩千五百年前，釋迦牟尼欲爲人類的生老病死尋找出路，遍學印度一切思想文化（主要是婆羅門教思想），並整整苦行六年。後來他在菩提樹下證悟，廣收門徒，傳授佛法，佛教自此誕生。佛教充分吸收了印度各派思想，並對其進行了一番改革與系統化，可以說佛教是印度文明的智慧結晶。佛教吸收印度各派思想的過程中，就將婆羅門教的五明學吸收了進來，作爲一個核心概念來看待。

佛家「五明」分別是工巧明（工藝學）、聲明（語言學）、醫方明（醫學）、外明（天文學）和內明（佛學），其中最重要的是內明。「五明」是佛家對一切學問的高度概括，是大乘和金剛乘修行人必學的科目——注意是「必學」，因爲衹有把它們學好了，才能夠渡人渡己[②]。所以，聲明學也是修行人必學的科目之一。

聲明學中的「梵」是來自古印度的婆羅門教，意爲修行解脫的最高境界，與「道」「仁」「佛性」「心性」是同一個意思，從「梵」中顯化出來的聲音即梵音；「唄」原本也是婆羅門教的名詞，意爲歌詠、讚頌或唱誦。所以，「梵唄」就是「梵音唱誦」。梵唄屬於聲明學（音聲學），或者說，涉及聲明學（音聲學）的皆可稱爲梵唄學。被佛教吸收並改造以後的梵唄是什麼意思呢？

我們看看《佛教大詞典》是怎麼定義「梵唄」的：

「梵唄」指佛教徒以詩偈形式讚唱佛、菩薩功德的頌歌，須用梵音演唱，可由樂器伴奏。如《高僧傳》卷一三云：「讚法於管弦（指樂器），則稱之以爲唄。」《長阿含經》：「其有音聲五種清淨乃名梵聲，何等爲五？一者其音正直，二者其音和雅，三者其音清徹（澈），四者其音深滿，五者週徧遠聞。具此五者乃名梵音。」[③]

再看看中央音樂學院著名教授袁靜芳是怎麼定義「梵唄」的：

「梵」意譯爲「清淨」「寂靜」「離欲」，指佛教徒修行解脫的最後境界；「唄」意譯爲「止斷止息」「讚歎」，指佛教徒以短偈形式（或其他文體形式）對世尊、諸佛、菩薩的言教、品德的宣揚與讚頌。「梵唄」即模仿印度的曲調創爲新聲。[④]

由上可知，梵唄的幾個要素是：（1）唱誦者爲佛教徒，对象爲諸佛菩薩；（2）文體形式是詩偈、短偈或其他形式，如經文、咒語、讚文等；（3）演唱聲音必須是梵音——從「梵」（心性）中彰顯出來的聲音，具體來講，佛陀所說的經典（後被結集爲佛經）、咒語等皆屬於梵音，像《六字大明咒》《金剛薩埵百字明》《綠度母心咒》等都屬於典型的梵唄曲目；（4）梵音具有五種特點，即正直、和雅、清澈、深滿、週徧遠聞；（5）可使用樂器伴奏（也可以不用），梵唄修習之用的樂器也稱爲「唄器」，如鍾、鼓、螺、笛、板、

---

① 印度文明最早的著作叫「吠陀經」或「韋陀經」，「吠陀經」是對印度之前幾千年纍積下來的智慧的一次結集。由於內容太多，它簡單地作了一個區分，把有關頌神的讚歌彙集在一起，稱爲《梨俱吠陀》（神曲集）；把有關歌詠的內容彙集在一起，稱爲《娑摩吠陀》（基本是集《梨俱吠陀》的頌歌而來）；把有關祭祀的內容彙集在一起，稱爲《耶柔吠陀》；把有關禳災的內容彙集在一起，稱爲《阿闥婆吠陀》。這樣就形成了四部經，叫「四吠陀」或「四韋陀」。這是印度文明最早的文字書籍，約成書於西元前 1500 年到西元前 1000 年間，在此之前，印度就沒有文字記載了。

② 龍樹菩薩在《大智度論》中開示：「菩薩當學五明，爲成就眾生，淨佛國土。」

③ 任繼愈主編：《佛教大詞典》，江蘇古籍出版社 2002 年版，第 1088 頁。

④ 袁靜芳：《中國漢傳佛教音樂文化》，中央民族大學出版社 2003 年版，第 51 頁。

鐃、鈸、鐺、鈴等等。一言以蔽之，「梵」是指心性（佛性）層面的境界、力量；「唄」是指運用人的發音系統（有時候輔以樂器），唱誦（或演奏）「梵音」，把心性（佛性）的境界、力量呈現出來。

關於上述定義，有幾點需要說明：第一，梵唄的唱誦或演奏必須依照傳承展開。這就是爲什麼同樣叫「梵唄」，但不同寺廟、不同師承的梵唄之間存在著不少差異的原因，這是很重要的一點。第二，上述定義衹是將梵唄追溯到兩千五百年前釋迦牟尼佛創立的佛教。實際上，在佛教誕生之前，古印度的梵唄就已經非常流行了，例如距今三千多年的《梨俱吠陀》（約成書於西元前 15 世紀—前 10 世紀）號稱「神曲」，它就是古印度梵唄的一種有力證明，而晚些時候誕生的《娑摩吠陀》（約成書於西元前 10 世紀—前 8 世紀）轉述了《梨俱吠陀》的樂律歌詠儀式，奠定了聲明與梵唄的基礎，佛教就是繼承了其中的聲明與梵唄而形成了自己的聲明學與梵唄學；再往前還可以追溯到五千年前濕婆神的那一聲 OM（《瑜伽經》中就專門有一節介紹該聲音的內涵）。第三，上述定義衹是傳統而保守的定義——將「梵唄」局限於佛教之內，同時將唱誦者局限於「佛教徒」身份，且不許將梵唄俗化（須用梵音演唱）。

佛經與音樂相互結合，形成了印度佛教的特色和習俗，隨著時間的推移，逐漸演化出了一些通俗教化的梵唄曲目。此後，梵唄一直是修行佛法或弘揚佛法的重要手段。就傳播角度而言，印度歷史上著名的阿育王（前 268 年至前 232 年在位，幾乎與秦始皇同時期）就運用銅鑼、皮鼓、橫笛、螺貝等樂器推廣佛教音樂，以此滌蕩民風，教化百姓。幾百年後，馬鳴菩薩（西元 2 世紀到 3 世紀）曾在華氏城「作妙伎樂，名《賴吒和羅》，其音清雅哀婉調暢，宣說苦空無我之法」[①]，這是用梵唄弘揚佛法的著名公案。馬鳴菩薩佛法造詣高深，音樂素養與文學素養也極佳，他不但擅長填詞、作曲，還能夠親自演奏。他那高深的文學修養中充滿了皈依的虔誠、修法的熱忱，他的樂曲融合了宗教的嚴肅與文藝的興味，鼓舞了千千萬萬的民眾積極向上追求解脫，從而成爲佛化的新人。兩千多年後的今天，國際著名梵唄歌者瓊英・卓瑪在世界上巡迴舉辦梵唄音樂會（或曰梵音演唱會），藉以將佛家的慈悲與無我精神傳遞給世人，不僅對佛法的傳播起到了正向的推動作用，而且能夠促進民族與民族、國家與國家之間的交流與瞭解，進一步推動世界文化的交流融合。就修行角度而言，隨著佛教的持續發展，梵唄逐漸成爲出家佛子的必修課——每天早晚課誦都要修習梵唄。

顯然，梵唄爲佛家文化與音樂藝術的綜合結果，其本質爲佛家用以修定及功德回向的音聲法門。《十誦律》云：「如聽梵唄，其利有五：一者身體不疲，二者不忘所憶，三者心不懈怠，四者音聲不壞，五者諸天歡喜。」所謂「梵音海潮音，勝彼世間音，是故須常念」，在佛家梵唄主要有三種用途：一是在講經前後進行；二是在寺院每日的早晚課誦進行；三是在經懺法會上進行，如觀音菩薩聖誕等等。

所以，梵唄是隨著佛法傳入中國的，隨著大乘佛法傳入中國漢地的就叫「漢傳梵唄」，隨著金剛乘佛法傳入中國藏地的就叫「藏傳梵唄」。在漢地，梵唄具有明確的定義，即「儀式、法會之聲明也」，通俗地說就是指佛教寺廟中用於法事儀軌的唱誦音樂，一般都有完整的音樂結構。唐《高僧傳》是這樣描述梵唄的：「天竺方俗，凡是歌詠法言，皆稱爲唄，至於此土，詠經則稱轉讀，歌讚則號爲梵音。」[②]意思是說，梵唄的本質是「歌詠法言」——古印度的佛教音樂，凡是歌詠佛經的，無論是長行散文，還是偈頌韻文，都稱之爲「梵唄」；但是傳到中國漢地後，就把歌詠佛經中長行散文的（如《金剛經》《華嚴經》等）稱爲「轉讀」，把歌詠偈頌韻文的（如《六祖壇經》中就有很多偈頌）稱爲「梵音」或「梵唄」。但是隨著歷史的發展，現在漢地叢林已不再區分轉讀和梵音（梵唄）了，而是「儀式、法會之聲明」都叫「梵唄」，即二者又匯流爲一了。

二、藏傳梵唄

提及藏傳梵唄，不得不說誦經音樂。在藏地，學術界對誦經音樂有很多研究，那麼藏傳梵唄與誦經音樂

① 〔北魏〕吉迦夜、曇曜譯：《付法藏因緣傳》卷五，《大正藏》50。
② 〔梁〕釋慧皎著，朱恆夫、王學鈞、趙益註譯：《高僧傳》，陝西人民出版社 2010 年版，第 789 頁。

之間是什麼關係呢？才讓措的《藏傳佛教寺院誦經音樂初論》和格曲的《西藏佛教誦經音樂概說》兩篇文章都提到，誦經音樂是印度梵唄與西藏民間音樂文化、藏地本土宗教（苯教文化）三者相融合的產物，具有鮮明的藏族文化特色。

2003 年 10 月「第一屆中韓佛教音樂學術研討會」在中央音樂學院舉辦，多傑仁宗發表了《中國青海藏傳佛教寺院誦經音樂》一文。其文指出：「誦經音樂以人聲爲主，根據不同的誦經音調使用某些樂器、部分樂器或全部的寺院宗教樂器，使誦經音調在這些樂器的烘托之下形成莊嚴、肅穆的音樂氣氛。」①

2007 年格曲（全名「格桑曲傑」，文化部優秀專家，西藏大學客座教授，中國少數民族音樂學會副會長）在《西藏藝術研究》上發表文章，講道：

誦經音樂也稱爲「誦經調」或「經文歌曲」。誦經調，顧名思義是指吟誦經文時發出的有節律的音調。在藏文中沒有相當於這一概念的涵蓋所有吟誦經文曲調的稱謂，而祇有具體誦經音樂種類的名稱。西藏傳統音樂分類法中將音樂分成兩大類，即俱生樂和緣起樂。俱生樂是指依靠人體自身發聲器官而相生的音樂，相當於現代聲樂的概念；緣起樂是人體憑藉自身發聲器官以外的物體而產生的音樂，相當於現代器樂的概念。誦經調音樂就屬於俱生樂，誦經調中還包括了念誦真言、讚詞的曲調。②

田聯韜教授則認爲：

藏傳佛教的誦經音樂，包括寺院僧侶念誦（或吟誦、吟唱）經文的聲樂部分和用於伴奏的器樂部分。器樂部分包括誦經起始前、結束後、在經文段落之間停止誦念時，由器樂演奏的前奏、間奏、尾聲的器樂部分，以及與誦唸經文的聲樂部分同步進行的節奏性、伴奏性的器樂部分。也即是說，藏傳佛教的誦經音樂是以聲樂爲主，器樂爲輔，二者密切配合而構成的宗教藝術形式。誦經音樂的聲樂部分亦可稱爲「誦經調」。③

西元 8 世紀，以蓮花生爲代表的一群大師將佛法傳入西藏，帶來佛法在藏地的第一次興盛，蓮師因此被公認爲「藏傳佛教之父」。據佛經記載：「一天，蓮花生大師與赤松德讚王在談論佛道。這時有只瘸腿烏鴉正在不遠處覓食，大師被一瘸一拐行走的烏鴉所吸引，看了許久後，誦出了一段從未聽到的誦經音調。藏王對這一新的誦經音調大加讚賞，大師把這一誦經音調贈給了赤松德讚王。」④由此可知，藏地的誦經音樂在那時就已經出現了。在桑耶寺（赤松德讚爲蓮花生等大士所建，是西藏第一座具備佛、法、僧三寶的正規寺院）的奠基儀式上，蓮花生大士第一次使用密宗的金剛舞進行祈福活動。《西藏王臣記》記載，蓮花生「備上諸神鬼所喜祭品，吟誦制服凶神的古爾詞，在虛空中作金剛舞，爲大地降福」⑤。從這段記載可知：蓮師採用的是帶有明顯的苯教（藏地的本土宗教）祭祀色彩的儀式儀軌（如把神分成凶神和善神）；其中的「古爾」，則是藏族古老歌體，說明蓮師採用了藏地民間音樂元素。在蓮師之前，很多印度來的弘法者都失敗了，蓮師吸取了歷史的經驗教訓，使佛教以藏人熟悉的面孔出現，這纔促成了佛法在藏地的興盛。

到了西元 11 世紀、12 世紀，藏傳佛教噶舉派第二代祖師密勒日巴（又譯爲「米拉日巴」「米拉熱巴」，1040—1123）非常善於用「古爾」來講經佈道。他採用「古爾」道歌的形式傳播佛法，這對後期的佛教誦經音調和藏族詩歌體的發展產生了非常大的影響。在他之後，不僅噶舉派的高僧們開始用古爾道歌弘法，寧瑪派、薩迦派等教派的寺院也開始流行古爾誦經調音樂。因此古爾也發展成了一種藏地寺院的誦經音調。密勒日巴的古爾歌被後人整理爲《米拉熱巴古爾歌集》（又名《米拉日巴道歌集》）而流傳下來，噶舉派其他的高僧大德們所著的古爾道歌則被整理爲《噶舉派古爾歌集》。這兩部著作都是噶舉派關於古爾誦經調的重要傳承資料。

---

① 袁靜芳主編，中央音樂學院佛教音樂文化研究中心編：《第一屆中韓佛教音樂學術研討會論文集》，北京宗教文化出版社 2004 年版，第 192 頁。
② 格曲：《西藏佛教誦經音樂概說》，《西藏藝術研究》2007 年第 2 期。
③ 田聯韜：《藏傳佛教誦經音樂研究》，《民族藝術研究》2012 年第 1 期。
④ 多傑仁宗：《中國青海藏傳佛教寺院誦經音樂》，見袁靜芳主編，中央音樂學院佛教音樂文化研究中心編《第一屆中韓佛教音樂學術研討會論文集》，宗教文化出版社 2004 年版，第 192 頁。
⑤ 五世達賴阿旺・洛桑嘉措：《西藏王臣記》，民族出版社 1988 年藏文版，第 58 頁。

活動於西元 12—13 世紀的薩迦派第四代祖師——薩迦班欽・貢噶堅讚（1182—1251），簡稱「薩班」或「薩迦班智達」，是藏族歷史上一位非常厲害的人物。他不僅在佛學上具有很深的修證，而且在文學、美術、音樂等方面也有很深的造詣。他的《薩迦格言》是藏族文學的傳世之作。更值得一提的是，他在二十五歲時，即西元 1207 年創作了西藏曆史上最早的音樂理論著作——《樂論》。

《樂論》「用藏文格式文體偈句體寫成，該著作主要從『論音』『論詞』『論音、詞結合的規則』三章進行論述，高度凝練了西藏的音樂理論知識，對西藏諸多音樂實踐活動起到指導性作用」[①]。《樂論》一書指出「俱生樂」（靠人體發音部位如胸、喉、顎、舌、鼻、齒、唇等部位發出之樂音）有四種音調，分別是揚升（起音後由低升高的音）、轉折（由高音轉爲下降的音）、變化（起伏變換的音）、低旋（低而平緩的音）。並進一步指出「揚升以平直、上升、收攏褒揚和貶抑的聲調發聲。轉折有單一和重複，有二、三、四等各種轉折。變化有喉、舌、鼻音變化，它們分別用長音和短音。低旋分爲長和短兩種，其區別是首、尾簡略」。

到了 17 世紀，薩迦派另外一位大師阿米夏（全名爲「阿旺・貢嘎索南紮巴堅讚」，1537—1638）撰《〈樂論〉註疏》對《樂論》進行註釋。《〈樂論〉註疏》一書對「俱生樂」的四種音調進行了更爲詳盡的解釋：

甲，揚升有五，因演唱時存在以「a」表示的平直調，以「e」表示的上升調，以「i」表示的收攏調，以「o」表示的讚揚調和以「u」表示的貶抑調。乙，以彎曲使之轉折有單一和重複兩種，這兩者可任意有二、三、四等各種轉折。丙，變化有喉音變化、舌音變化、鼻音變化三種，這三者又可雙雙結合長音和短音，出現了六種。丁，低旋有長低旋和短低旋兩種，二者唱法特點是二者開頭稍簡略。[②]

除了「古爾」誦經調和上述「俱生樂」所說的四種音調，西藏各教派的寺廟中也流傳有大量不同風格、不同曲調的誦經調。按照藏傳寺院中的傳統，誦經音樂分爲「古爾」「魯」「央」「民間嘛呢調」「絕魯」「左蓋」等誦經調。下面逐一對這些誦經調進行介紹。

「古爾」和「魯」都是藏地古老的歌體形式，它們的概念相當於漢語的「歌」，從文學歌詞的角度講，「古爾」和「魯」的歌詞格律沒有什麼區別，但是從音樂曲調的角度講，二者之間是有差別的。「魯」歌體的歌唱性強一些，以揚升音爲主，具有明亮的音調，擅長抒發情感，一般在民歌中用得多些；「古爾」歌體的吟詠性強一些，長於表達詞意，比較適合於經文的吟唱，主要流傳在寺院。[③]雖然「古爾」和「魯」這兩種歌體在佛教傳入西藏之前就存在於藏地的民間，以世俗歌體的形式而流行，但是在藏傳佛教的後弘期（指西元 10 世紀之後藏傳佛法各流派興起的時期），特別是密勒日巴用古爾體的道歌講說佛法之後，這一情況得到極大的改變。密勒日巴和後弘期各教派的高僧大師們不僅採用古爾體的道歌弘法，還從民間「魯」體歌中吸收了大量而豐富的曲調和歌詞格律形式，使誦經音樂古爾體和民間魯體不斷融合。因此，現在的寺廟普遍採用「古爾」體，又稱爲「古爾魯」。「古爾魯」就是「古爾」與「魯」在格律、音調等方面相融合的產物。

「央」，其意爲曲調、音調或音韻。如「魯央」，即指魯體歌的音調；「古爾央」，即指古爾體歌的音調。和「央」具有相關意義的還有「檔」「達央」等詞，有時候它們互用。但是在藏傳佛教寺院的誦經音樂中，「央」還特指一種音調比較特殊的歌體。「在寺院誦經活動中，將某些重要經文段落用比較特殊的音調和節拍吟唱的誦經調音樂也稱作『央』，此處所指的『央』誦經調正是這一類吟誦調。」[④]這種誦經調，歌唱性比較弱，一般音調會拉得很長，節拍比較自由隨意。它常用於西藏佛教寺院各種儀式儀軌、法事經文的誦唱中。如：「多吉喀卓梅央」（金剛空行母之央音調）、「拉桑央」（神香歌）、「羌姆央」（神舞羌姆的經文歌）等等。「央」作爲誦經音調的名稱是在後弘期才出現的。由於「央」的歌唱性比較差，故該歌體旋律的誦唱

① 張健華：《薩班〈樂論〉研究綜述》，《黃河之聲》2022 年第 1 期。
② 多傑仁宗、滿當烈、晁元清、王玫：《青海藏傳佛教音樂文化》，蘭州大學出版社 2009 年版，第 78 頁。
③ 參見才讓措：《藏傳佛教寺院誦經音樂初論》，《青海師範大學學報》2012 年第 2 期。
④ 格桑曲傑：《中國西藏佛教寺院儀式音樂研究》，高等教育出版社 2015 年版，第 201 頁。

和記憶也比較難，所以「央」的傳習方式是口傳心授。

因爲用「央」唱誦的儀式經文，一般都是整個經文中重要的經文段，故在各個教派的寺院中，都非常重視「央」類唱誦。各個教派寺院都有專門記錄「央」類誦經音調的樂譜，叫「央益譜」（又叫「央移譜」）。值得一說的是，並不是所有的誦經音樂或者寺院音樂的譜子都叫「央益譜」。在藏地寺院音樂裡，並沒有一個涵蓋所有寺院音樂樂譜的稱謂。「央益譜」僅僅是指記錄「央」這一類誦經音調的譜子。「央益譜是一種『線型譜』，用線型高低轉折的符號表示誦經音調的抑揚頓挫和演唱技法，而且央益譜在各寺廟中有各自的特點，央益譜記錄『央』的音調是一個大的旋律的走向、演唱的特點，具體樂譜唱法還要由『翁澤』（即領經師）或老樂僧的親自解讀和教授。」[①]

「民間嘛呢調」就是六字真言調。「嘛呢」是六字真言「嗡嘛呢唄咪吽」的簡稱，「嘛呢調」是指誦唱六字真言的歌。「嘛呢調」在民間稱爲「嘛呢央」或「梅央」。六字真言是觀音心咒，「嗡」表示佛部心，代表法、報、化三身；「嘛呢」表示寶部心，即摩尼寶珠；「唄咪」表示蓮花部心，意爲出淤泥而不染的蓮花，以此比喻法性如蓮花一樣純潔無瑕；「吽」表示金剛部心，即祈求成就的意思。六字真言的大致意思是：「依觀音菩薩之力量，迅疾顯現清淨不染、如意變化的自性功能，達到我成就一切，普度眾生，修成佛果之目的。」[②]六字真言嘛呢調簡單好用，故而在民間廣受歡迎，西藏各地都有流佈，但各地的音調都不盡相同。

「絕」，本是絕宇派（又叫「覺域派」）教法的名稱，而不是誦經調的名稱。絕宇派的「絕」意爲斷，「宇」意爲境，指斷的对象，如無明、身口意三業、生死輪迴等一切不好的東西。「絕宇」意爲通過修習該派教法能夠徹底斷除人的執著無明，進入無我狀態而修成佛果。該派的創始人爲女性佛陀瑪久拉珍[③]，核心教法爲「施身法」。該教派產生於西元 11 世紀末，15 世紀後這個教派就不復存在了，但是其教義、教法卻一直在其他教派，如寧瑪派、薩迦派、噶舉派、格魯派甚至苯教中，被廣泛傳承著。在藏地，普遍把和絕宇派有關的教法及其修持的儀式儀軌、用到的誦經音樂等統稱爲「絕」，其中的誦經調被稱爲「絕魯」誦經調。因爲絕魯這種誦經調只會在「絕」儀式中出現，故有時「絕魯」誦經調又稱爲「絕」。噶瑪噶舉派黑帽系第三世活佛攘瓊多吉（又叫「攘迥多吉」，1284—1339）所著的《絕之會供寶串珠誦經調編集儀軌莊嚴之絕觀》（絕吉仁青陳瓦）和噶舉派雄色寺的《「悟境精義」斷境空行母之笑聲》（絕宇喀卓因凱蔣）等都是絕經文，這些經文都要用絕誦經調來誦唱。[④]

「左蓋」的「左」爲絕頂、圓滿之意，「蓋」是聲音之意，故「左蓋」就是指一種絕頂、圓滿的聲音。左蓋主要在格魯派的拉薩三大寺院（哲蚌寺、色拉寺、甘丹寺）、上密院（在小昭寺內）、下密院（又叫「舉麥紮倉」）的全寺性集會（措欽）、經院集會（紮倉措[⑤]），以及拉薩祈願大法會上，由領經師（翁澤）領誦經文時誦唱。

由於這些法會的規模都很大，動輒幾千甚至幾萬人參加，故翁澤誦唸經文時，聲音要傳送得很遠才可以。因此就產生了這種特殊的超低音唱法——左蓋。左蓋唱法只在格魯派的大寺院中使用，其他教派的寺院使用的則是自然的聲音「嚷蓋」——一種先天的好嗓音發出的聲音。嚷蓋音雖然也可以很低沉洪亮，但它不能傳送很遠。「據曾參加過拉薩傳召法會（祈願法會）的僧人講，有些左蓋聲發得很好的領經師，在拉薩大昭寺正門坐滿僧眾的圍廊中發左蓋聲，聲音穿過迴廊和牆壁，清楚地傳到幾百公尺（幾百米）遠的大昭寺東北面的

① 格曲：《西藏佛教誦經音樂概說》，《西藏藝術研究》2007 年第 2 期。
② 格曲：《西藏佛教誦經音樂概說》，《西藏藝術研究》2007 年第 2 期。
③ 瑪久拉珍（1049—1144），又被譯爲「瑪傑拉珍」「瑪久拉准」「瑪吉拉珍」，「瑪」即媽，意爲母，「久」意爲法界，「瑪久」意爲法界之母、唯一之母、空行母，是一個尊稱，其真名爲「拉珍卓瑪」，簡稱「拉珍」。「瑪久拉珍」意爲一位叫拉珍的法界之母（空行母、佛母）。她是益西措嘉的化身，一生苦行，創立了覺域派，是一位傑出的女密宗大師。
④ 格桑曲傑：《中國西藏佛教寺院儀式音樂研究》，高等教育出版社 2015 年版，第 220 頁。
⑤ 格魯派寺院是三級組織的形式：全寺級的叫「措欽」，中級的叫「紮倉」，基層的叫「康參」，數個康參組成一個紮倉，數個紮倉又組成一個寺院。

色拉夏，而一般的聲音再好也無法做到這一點。」[①]左蓋聲是從喉嚨深處發出的，因此有時又叫「毆蓋」（喉部之聲），也有將「左蓋」翻譯爲「下顎音」的，而「嚷蓋」聲是從口腔中發出的。

要想發出左蓋音，領經師要具備相應的先天和後天的條件。具體來說，就是要有先天的好嗓音，同時要有個健康的胃，最後就是正確而長期刻苦的訓練。據哲蚌寺和色拉寺的領經師講，發左蓋聲時的氣息會對胃部造成很大的衝擊，故練習左蓋要有個健康的胃，同時不宜空腹練習。人們一般在水邊練習左蓋音，開始時水聲大過人聲，到後面，人聲越來越大，穿透力越來越強，水聲逐漸就被人聲蓋過去了。同時左蓋音的練習要循序漸進，而且這個訓練開始後，要一直練到發出最好的左蓋音爲止，若中途因故放棄，一般就再也練不好左蓋音了。即使一直練習，有些人也是無論練習多久也練不出左蓋音。

綜上，「左蓋」有幾個特點：一是從喉嚨以下發出，二是超低音，三是聲音能夠傳送到幾百米遠的地方，四是其音出自最注重獅子吼音的格魯派。依此我們可以得出結論，「左蓋」實爲獅子吼音（指梵音唱誦四大境界——雲雷音、獅子吼音、海潮音、廣長舌妙音中的獅子吼音）。

在藏地誦經調有很多種，上面只簡單介紹最常見的幾種。對於這些誦經調，學術界根據其音調特徵和規律，對其進行了歸納和整理，將其分爲三大類，即三種音樂形態。不同的學者有不盡相同的看法[②]：多傑仁宗認爲誦經音樂大致分爲念誦音樂形態——「頓」，吟誦音樂形態——「達」，唱誦音樂形態——「央」，每種音樂形態又包含多種音調；美國民族學家特爾·艾林森認爲誦經音樂應分爲三個級別，分別是「頓」（念誦），「頓」和「達」（念誦和吟誦），以及「頓」「達」和「央」（念誦、吟誦和唱誦），這與多傑仁宗的看法基本相同；格曲提出誦經音樂應分爲念誦調「頓」、吟誦調「央」、唱誦調「魯」三類。雖然三人提出的觀點有些許差異，但是整體思路和分類標準都比較一致，即按照音樂性（旋律性）依次遞增，語言性遞減的規律來劃分的。但是這種劃分衹是一個大致的劃分，而不是一種精確的劃分標準。因藏傳佛教寺院的誦經音樂中，似讀似誦、似誦似唱的曲調有很多，很難用這三種音調來一一辨認劃分。

三、漢傳梵唄

（一）漢傳梵唄的起源、發展和演變

大乘佛法於西元元年前後（兩漢之際，即西漢末年至東漢初年之間）經絲綢之路傳入漢地，到了三國時期就已經有很多的佛教經典被翻譯到了中國。當時著名的佛經翻譯家支謙（又名支越，字恭明，約 194—253）就翻譯了《維摩詰經》《無量壽經》《菩薩本願經》等經典。到了魏晉南北朝時期，佛教因得到皇族的支持，更是得到廣泛的流行和快速的發展。佛教的梵唄傳入漢地也成了必然之事。

但是梵唄在剛傳入漢地的時候是水土不服的。「自大教東流，乃譯文者眾，而傳聲蓋寡。良由梵音重複，漢語單奇，若用梵音以詠漢語，則聲繁而偈迫；若用漢曲以詠梵文，則韻短而辭長。是故金言有譯，梵響無授。」[③]意思是說，把梵唄的內容——偈、讚、經、咒等由梵文翻譯成漢語後，其音節數量相較原梵文的多出了很多，這就導致印度傳入的梵唄曲調沒辦法和用漢語翻譯出的經文進行完美的匹配。因爲梵語是可以連讀的，而漢語則是單音發聲，如果用梵語的旋律唱漢語，那就或時值長或時值緊；如果用漢語的旋律唱梵語，那就破壞連讀的語調了。一直到曹植[④]游魚山（一作「漁山」，在今山東東阿縣境內）創作梵唄後，這種情況才得以改變。

---

① 格桑曲傑：《人類絕頂超低音，藏傳佛教格魯派大寺院中的「左蓋」》，《西藏藝術研究》2010 年第 3 期。
② 田聯韜：《藏傳佛教誦經音樂研究》，《民族藝術研究》2012 年第 1 期。
③ 〔梁〕釋慧皎著，朱恆夫、王學鈞、趙益註譯：《高僧傳》，陝西人民出版社 2010 年版，第 788 頁。
④ 曹植（192—232），字子建，是曹操與卞夫人的第三子，魏文帝曹丕之弟。三國時期文學家，詩人，音樂家。一生著作頗豐，收錄在《曹子建集》中，其中《七步詩》《洛神賦》廣爲人知。太和三年（229），三十八歲的曹植徙封東阿。太和六年（232），曹植改封陳王，11 月其在憂鬱中病逝，時年四十一歲，遵照遺願，將其葬於東阿魚山。後人稱之爲「陳王」或「陳思王」。參見《三國誌·魏書·任城陳蕭王傳》。

據說曹植在西元 229 年游魚山（漁山）時，聽到岩洞裡有誦經之聲，於是靈感乍現，將誦經之聲結合中國的四聲、五音、十二律呂等語言音韻規律，根據《太子瑞應本起經》創作了梵唄。其創作的梵唄被稱爲「魚山梵」或「魚山唄」，後世稱之爲「魚山梵唄」。魚山梵唄被公認爲漢傳梵唄的開端，曹植也被尊爲梵唄創始人、佛教音樂的鼻祖。據說曹植曾作爲副手輔助支謙翻譯《太子瑞應本起經》，故他非常熟悉這部經典。記載曹植創作《魚山梵唄》的史料有很多，其中《高僧傳・經師篇》曰：「始有魏陳思王曹植，深愛聲律，屬意經音。既通般遮之瑞響，又感魚山之神制。於是刪治瑞應本起，以爲學者之宗。傳聲則三千有餘，在契則四十有二。」

同時期還有一些西域人創作了一些梵唄，他們都是佛僧，也是佛經翻譯家，如支謙、康僧會、支曇籥（yuè）（東晉僧人，月氏人，生卒年不詳）等。據傳支謙深諳音律，依據《無量壽經》等佛經作了《讚菩薩連句梵唄》三契，簡稱《連句梵唄》，又叫《聯句梵唄》。康僧會（？—280）依《雙卷泥洹》制《泥洹梵唄》一契。支曇籥（yuè）創作了《六言梵唄》。《聯句梵唄》和《泥洹梵唄》後世都沒有流傳下來。「《六言梵唄》則被後世各種『清規』和《禪門日誦》採用和著錄。但是大約自唐代《百丈清規》以後，各種『清規』與《禪門日誦》所著錄的《六言梵唄》只取『處世界如虛空，若蓮花不著水；心清淨超於彼，稽首禮無上聖』四句，又命名爲《處世偈》《處世唄》《處世梵》等。」[①]

到了南北朝時期（420—589），寺院裡形成了系統的清規與儀軌體系。永明七年二月二十日（西元 489 年 4 月 6 日），爲了保證梵唄傳承的清淨，齊國竟陵王蕭子良（460—494）「集京師善聲沙門」[②]，將當時的士大夫與擅長音聲的高僧聚在一起，依照經典、悉曇和聲明學，整理、校勘、創製了梵唄新聲，譔寫了《梵唄序》《轉讀法並釋滯》《讚梵唄偈文》等，這些新聲成了當時梵唄的基本模式。蕭子良主持的梵唄研討會在當時的佛教界轟動一時，也帶動了更多的僧人學習並傳承梵唄，此舉對梵唄事業做出了極大的貢獻。研討會還將校勘整理的傳統梵唄輯爲專集，可惜後來失傳了。梁武帝蕭衍（464—549）在位時曾將佛教定爲國教，非常樂於創作佛教樂舞，將其用於宮廷祭祀中，一度把梵唄上升到了國家正聲的層面。這些都爲梵唄的發展和興盛打下了堅實的基礎。

隋唐時期是我國佛教發展最鼎盛的時期，中國化的佛教八大教派（三論宗、唯識宗、天台宗、華嚴宗、禪宗、淨土宗、律宗和唐密）相繼創立，梵唄也隨著佛教事業的鼎盛而取得全面系統的發展。主要體現在幾方面：首先，寺院逐漸建立起一套僧人學習梵唄唱誦的標準和規範，梵唄也逐漸成爲每個僧徒都要學習的專業科目之一。寺院梵唄學習體系的建立爲梵唄僧才的培養、成長提供了保障。其次，「梵唄」成爲「譯經院」的九種常設職位（譯主、證義、證梵本、筆受、度語、潤文、校勘、梵唄、監護大使）之一，在譯經院的梵唄曲調及唱誦方式的規範指導下，湧現出來的梵唄高僧不計其數，《續高僧傳》裡對此都有記載[③]。最後，以咒語爲內容的梵唄大量出現。總而言之，隋唐時期梵唄極度繁榮，廣佈流傳。

唐玄宗開元年間（713—741），早期密宗傳到長安，史稱「唐密」，又叫「真言宗」。「開元三大士」——印度的三位高僧善無畏（637—735）、金剛智（669—741）、不空（705—774），是唐代密教經典的主要翻譯者。密教經典裡大量的咒語就成了密宗儀軌裡的梵唄內容，彼時的漢傳梵唄又叫「音樂咒」。後來唐密傳到日本，在日本被傳承了下來（史稱「東密」），而在漢地卻消失了。

除了唐密外，禪宗的興盛也爲以咒語爲內容的梵唄發展提供了肥沃的土壤。約西元 520 年，達摩祖師從廣州來到漢地傳播禪法，被尊爲「東土第一代祖師」。禪宗又叫「漢密」「般若宗」。從禪宗的教法教義可

---

① 鄔燕凌：《中國漢傳佛教梵唄研究》，四川大學博士論文 2005 年，第 25 頁。
② 鄔燕凌：《中國漢傳佛教梵唄研究》，四川大學博士論文 2005 年，第 33 頁。
③ 如隋代的慧常法師「因梵唄之功住日嚴寺」。唐初京師日嚴寺的僧法琰，他以善唱《瑞應》而聞名，很多人慕名而來跟著他學習梵唄。他年近九十仍嗓音不衰，爲當時長安的梵唄泰斗。「京室雖富，聲業甚貧，諸有尋味，莫有高於琰者。」參見〔唐〕道宣撰，郭紹林點校：《續高僧傳》卷第三十一《雜科聲德篇》，中華書局 2014 年版，第 1257—1259 頁。

以推測達摩祖師所傳的梵唄應具有藏傳梵唄獅子吼的特色。可惜的是達摩那一脈的漢傳梵唄傳承情況，多方查找，也未見明確的史料，衹有「1988 年 7 月，永悟禪師隨師公德禪長老出坡時求教師公，『少林寺什麼功夫法門最妙實用？』師公告知，『咱南院有悠久傳承的，一是達摩壁觀，二是如法唸經（梵唄妙用）』，並指引見碑記」[①]。南宋時期，禪宗出現了一首非常有名的「音樂咒」——《普庵咒》。它是由南宋臨濟宗的高僧普庵禪師（俗姓餘，名印肅，1115—1169）創作，原名《釋談章》（《悉曇章》）。後世將《普庵咒》選入《禪門日誦》，使其在寺院中廣爲唱誦。除此之外，《普庵咒》在民間也廣爲流傳，還被後世譜成古琴曲與琵琶曲。普庵禪師初創《普庵咒》時是否傳承了獅子吼，因史料缺乏，不得而知，但是現在寺院流傳的《普庵咒》都不是獅子吼的《普庵咒》。

隋唐時期，佛曲也開始盛行。所謂「佛曲」即以佛法爲內容創作的梵唄以外的歌舞或樂曲：

隋文帝親自製作了十篇佛曲，名爲「正樂」，其內容皆述佛法，又用「法樂童子伎」「童子倚歌梵吹」在無遮大會上演唱。皇帝親自創製佛曲，并用童聲合唱，這是隋文帝首創，此風一直延至宋明之世（衹是形式不同而已）。……唐代的九部樂乃至十部樂，其中有七部與西域的佛曲有關。如《天竺樂》，樂伎舞伎都必須穿袈裟，堪稱盛唐歌舞之冠的《霓裳羽衣曲》就是「揚敬述進《婆羅門曲》，明皇潤色，又爲易美名」而成的。[②]

佛曲雖和梵唄異源，卻對後世梵唄的發展產生了極大影響。特別是宋元時期戲曲的流行，南曲和北曲體系的形成，爲漢傳梵唄提供了豐富的曲調素材。之後，漢傳梵唄一個突出的特點就是緣曲填詞，即用佛教的儀式儀軌內容填詞以就曲調。到了明代，佛曲和梵唄已經雜同了，某種意義上說是異源同流了。當今漢地寺院常用的「四大祝延」「八大讚」，其曲調大都源自南北曲，一些法會的部分讚、偈的音調則直接從民歌小調中演化而來。

唐朝以後，隨著佛教的式微，傳統的漢傳梵唄也逐漸失傳（現在僅見魚山梵唄之四十二契的六契和六言梵唄。一些學者認爲魚山梵唄的六契從唐朝時就已不清淨了）。魚山梵唄的國家級非遺傳承人永悟禪師稱這個過程爲「梵唄的世俗化過程」[③]。可以說，明清時期，梵唄基本定型，並進一步世俗化，形成了多種唱腔和曲調。永悟禪師稱明朝至清初爲「佛曲時期」——將民間傳統的曲調用到佛事儀軌中，即將梵唄「詞曲牌化」。同時他認爲到了清朝，梵唄的真實內涵已被「歌曲」濫法現象所替代，故禪門高僧大德紛紛抵制，並開始製定相應的功課內容，因而有了道光年間的《禪門日誦》。著名音樂學家、非物質文化遺產保護專家田青認爲「古德唱誦，原有『雷音』一法，然久已不傳。今之佛子，只求做到中規中矩、字正腔圓則可」[④]。但這一過程也被部分學者定義爲梵唄和漢地本土音樂藝術相融合的過程。「近代民國，弘一法師與太虛大師一起創作的《三寶歌》，是對梵唄的一次劃時代的革新，也是中國歷史上的第一首現代梵唄。」[⑤]《三寶歌》創作於 1930 年，由擅於音律的弘一大師（李叔同）譜曲，太虛大師再依曲作詞。流傳至今，《三寶歌》已成爲中國佛教最具代表性的精神之歌。歌詞曰[⑥]：

人天長夜，宇宙黯暗，誰啟以光明？

三界火宅，眾苦煎迫，誰濟以安寧？

大悲大智大雄力，南無佛陀耶！

昭朗萬有，衽（rèn）席群生，功德莫能名！

---

① 永悟禪師：《中國梵唄傳承法要》，北京宗教文化出版社 2016 年版，第 29 頁。
② 林培安：《佛教梵唄傳入東土後的華化和演變》，《音樂藝術》（《上海音樂學院學報》）1998 年第 3 期。
③ 永悟禪師：《中國梵唄傳承法要》，北京宗教文化出版社 2016 年版，第 244—245 頁。
④ 田青：《梵音海潮音勝彼世間音——〈朝暮課誦規範譜門〉·前言》，《佛教文化》1995 年第 1 期。
⑤ 謝瑞琪：《試論佛曲與梵唄的社會綜合價值》，《發音》2021 年第 3 期。
⑥ 李叔同：《送別：李叔同精品文集》，成都時代出版社 2013 年版，第 4 頁。

今乃知，唯此是，真正皈依處。
盡形壽，獻身命，信受勤奉行！

二諦總持，三學增上，恢恢法界身。
淨德既圓，染患斯寂，蕩蕩涅槃城。
眾緣性空唯識現，南無達摩耶！
理無不彰，蔽無不解，煥乎其大明！
今乃知，唯此是，真正皈依處。
盡形壽，獻身命，信受勤奉行！

依淨律儀，成妙和合，靈山遺芳型。
修行證果，弘法利世，焰續佛燈明。
三乘聖賢何濟濟，南無僧伽耶！
統理大眾，一切無礙，住持正法城！
今乃知，唯此是，真正皈依處。
盡形壽，獻身命，信受勤奉行！

（二）漢傳梵唄的文學形式

梵唄按照其唱詞的文學形式分爲讚、偈、咒、文。一般「讚」和「偈」都具有固定的句式，「咒」和「文」則沒有。「讚」屬於長短句結構，有五句讚、六句讚、八句讚等結構，其歷史淵源與我國唐宋詞格有密切聯繫。如六句讚《金剛讚》：「斷疑生信，絕相超宗，頓忘人法解真空。般若味重重，四句融通，福德嘆無窮。」（念誦《金剛經》時唱誦）「偈」有四言偈、五言偈、六言偈、七言偈，一般是四句或者八句，句間不一定押韻。其歷史淵源與我國古代的絕句與七律等文學形式有著密切的關係。如《回向偈》：「願以此功德，莊嚴佛淨土，上報四重恩，下濟三塗苦；若有見聞者，悉發菩提心，盡此一報身，同生極樂國。」「咒」又叫「咒語」「真言」，全是梵文，依靠梵文音譯念誦，如常見的《准提咒》《六字大明咒》等等。以咒爲內容的梵唄又叫「音樂咒」。「文」的唱詞由經文和白話文組成，屬於文學散文與賦的形式。如《參禮桑子》：「參禮常住一切僧堂堂，無德僧伽耶。」

（三）漢傳梵唄的唱腔

在漢傳梵唄中，不同地區不同寺院的梵唄唱腔都不太一樣。這些唱腔的命名都很有地方特色，如長江上游的成都平原地區的寺院稱自己的唱腔爲「川腔」，福建地區的稱自己爲「福州腔」，廣東的則稱自己爲「廣府板」等。但是總的來說，歷史上梵唄唱腔有南派唱腔和北派唱腔之分：

南派唱腔大都依字行腔，不加襯字，聲律明顯；北派則常在行腔中加助腔的襯字，如「哎」「呀」「咳」「哼」「呵」「啊」等，稱爲「啊口」。這些區別和明清時期的南北之分是基本一致的。在南派中又分兩個腔派，一個是以常州天寧寺爲代表的禪宗的「禪腔」派，一個是以南京寶華山爲代表的律宗的「律腔」派。腔派之別在於演唱同一首曲調時運用不同的演唱技法。「禪腔」的演唱，要求氣起「丹田」，發音沉著洪亮、拖腔圓滿，聲腔進行中曲調的音律明顯，雖有高低回轉，但不以人爲行腔處理輕重頓挫；「律腔」氣出胸腔，

發音高亢嘹亮，句逗頓挫明顯。[①]

但是從清初至今，江南乃至全國的寺院梵唄唱腔開始趨向統一，皆以常州天寧寺的唱腔爲範本。當代學者也在調研中發現，儘管各個寺院的梵唄唱腔存在著差異，但是大部分的唱腔保持著一定的共性，故當代學者提出了「十方腔」的概念，即一種通行於我國十方叢林的梵唄唱腔。通過調研確定十方腔來自江南吳地一帶，這與近代以來叢林界推崇常州天寧寺唱腔的事實一致。「1992 年初，中國佛教文化研究所吳立民所長在『全國漢語系佛教教育工作座談會』上提出統一佛教常用唱誦曲譜的問題。在趙朴初會長的支持下，中國佛教文化研究所隨後成立了《漢傳佛教儀規唱誦規範譜本》編輯委員會，同年 5 月，該編輯委員會通過對北京、上海、天津、江蘇、四川等地區佛寺的朝暮課誦進行搜集、整理、研究後，以江浙一帶通行的唱誦風格爲基礎，以常州天寧寺的唱腔爲底本，吸取其他各派唱腔之長，編輯了《朝暮課誦規範譜本》。」[②]

對於十方腔，不同地區的寺院對其稱呼不太相同，如豫陝及北方寺院稱之爲「南派唱腔」，西南地區稱之爲「下江調」等。值得注意的是，除了十方腔外，西南三省一市（四川、雲南、貴州、重慶）的「川腔梵唄」，其風格和十方腔差異巨大，其旋律高亢，節奏明快，多使用川話進行唱誦，具有獨特的川派風格。川腔梵唄以文殊院和寶光寺爲正宗。[③]

總而言之，當代的梵唄唱腔有兩種：十方腔和川腔。其中十方腔又可以細分爲禪腔、律腔、水陸腔（專用於水陸法會的唱腔）等。

四、代表性梵唄簡介

（一）常州天寧寺梵唄唱誦

江蘇常州天寧寺爲我國佛教禪宗著名道場，古時曾名列「禪宗四大叢林」之首，有「梵唄學府」的美譽。它始建於唐代永徽（西元 650—655）年間，至今已有一千三百多年的歷史。1982 年 3 月其被列爲江蘇省重點文物保護單位，1983 年 4 月國務院將其列爲全國重點開放寺院。2008 年常州「天寧寺梵唄唱誦」入選第二批國家級非遺代表性項目名錄（編號：II-138）。相關的國家級代表性傳承人有松純大和尚（1927—2017，前任天寧禪寺方丈）和廓塵法師（現任天寧禪寺方丈）。

南北朝時期是佛教興盛的時代，也是漢傳梵唄發展和興盛的時代。永明七年（489）齊國的竟陵王蕭子良在京都（當時的建康，現在的南京）發起「梵唄研討會」，確定了南方梵唄以哀婉爲主的風格特點。常州作爲齊梁故里，是南方梵唄發祥之處。而常州的天寧寺則有序傳承了南方梵唄，天寧梵唄也是被宗教界、音樂界公認爲南派禪腔之代表。

中國非遺網（中國非物質文化遺產網・中國非物質文化遺產數字博物館）是這樣介紹「天寧寺梵唄唱誦」的：「20 世紀 40 年代以來，常州天寧寺梵唄唱誦傳遍海內外，中國內地和台灣、香港、澳門地區，東南亞各國及美國佛教寺院的梵唄唱誦皆以天寧寺梵唄爲范型。到現在爲止，常州天寧寺梵唄仍然完好地保留著一千五百餘年前齊梁時代的雅樂傳統和江南音樂風格，曲調有著較爲統一的規範，節奏沉穩紮實，唱腔悠揚瀟灑，呈現出古樸清雅的風格。它長期在天寧寺內有序傳承。」

常州天寧寺梵唄以「讚」與「經」兩大類爲主：「讚」有《爐香讚》《寶鼎香讚》等，唱腔的旋律性較強（按照藏傳梵唄誦經音樂的分類，這屬於唱誦腔）；「經」主要有《心經》《阿彌陀經》等，唱腔的旋律性較差（按照藏傳梵唄誦經音樂的分類，這屬於念誦腔）。除此之外，天寧寺梵唄還包括音樂形態介於「讚」和「經」之間的「偈」（如《祝願偈》《回向偈》）、「咒」（如《楞嚴咒》《十小咒》）、「真言」和「禮佛號」等（按照藏

① 鄔燕凌：《中國漢傳佛教梵唄研究》，四川大學博士論文 2005 年，第 63 頁。
② 田青：《梵音海潮音勝彼世間音——〈朝暮課誦規範譜門〉・前言》，《佛教文化》1995 年第 1 期。
③ 參見韓鵬：《四川地區藏傳佛教與漢傳佛教梵唄音樂比較研究及其頻譜分析》，西南民族大學碩士論文 2018 年，第 16 頁。

傳梵唄誦經音樂的分類，這屬於吟誦腔）。

常州「天寧寺梵唄唱誦」具有鮮明的江南吳文化特色，有很高的宗教、民間傳統音樂、佛學等方面的研究價值。隨著新時代國家對傳統文化、非遺的重視，天寧寺梵唄唱誦也得到了很好的保護和發展。

（二）覺囊梵音

西元 1027 年「時輪」教法由印度傳入西藏，在日喀則市拉孜縣覺囊溝建立起寺廟并發展興盛起來，故稱爲「覺囊派」。覺囊派是藏傳佛教五大教派之一（寧瑪派、噶舉派、薩迦派、格魯派、覺囊派），其教法強調先顯後密，以「中觀他空」爲大乘中觀顯宗見地，奉「時輪金剛」爲無上圭臬，以「聲音供養」和「音聲佛事」見長。《時輪經》是覺囊派最爲重視的一部經典，由此而衍生出來的時輪學分外時輪、內時輪和別時輪三部分。外時輪相當於現今所說的天文學和曆法學，是研究日月星辰運行規律和生滅變化，以及它們對季節、社會和個體身心之影響的一門學科。西藏沿用至今的藏曆，就是在外時輪學的基礎上發展而來。外時輪學中對日食、月食、潮汐等週期的推算，其精確度與現代天文學相比只相差數秒。內時輪是探索身心之精華——氣、脈、明點的生成、變化之規律，用於疾病的診治與佛法的修行。別時輪又名「密時輪」，是引導人們認識，超越時空而又創生萬物的佛性之內涵，以及如何快速開啟人人本有之佛性而成就無上正覺之途徑與要點。外時輪屬於印度古代的天文學，內時輪和別時輪屬於東方傳承數千年的生命科學。

覺囊派曾盛極一時，寺院徧佈衛藏，但是到西元 17 世紀，格魯派的第五世達賴以西藏地方政治首領身份，強令覺囊派改宗格魯派，並沒收覺囊派寺院各種包含經籍印板在內的財產。從此，藏地覺囊派幾乎絕跡，唯有邊遠地區的川西、青海南部等地區，還遺存著部分覺囊派寺院。現今的覺囊派以四川省阿壩州壤塘縣的中壤塘鄉的藏瓦寺爲祖庭。壤塘縣位於阿壩州的西部，目前這裡已經成爲藏區的覺囊文化中心和根本道場，境內有藏瓦寺、確爾基寺、澤布基寺等九座寺廟，這些寺院之教法顯密體系完備，保留了西藏覺囊文化的法脈和「梵樂」傳承。覺囊梵音是和覺囊教法一起傳承下來的音聲佛事，千年來傳承至今，是弘法之舟楫。被譽爲「中國音樂史的活化石」，極具音樂、佛學及民族文化等方面的研究價值。

覺囊梵音在 2011 年 5 月被國務院列入第三批國家級非遺代表性項目名錄（項目編號：Ⅱ-138）；2011 年 11 月，覺囊派藏瓦寺所在地被中國文化部列入「中國民間文化藝術之鄉」，同時阿壩州政府提出建設「覺囊文化中心」，並將其作爲州政府的重點文化建設項目。2012 年 12 月覺囊法主嘉陽樂住上師被文化部公佈爲第四批國家級非物質文化遺產代表性名錄「覺囊梵音」的國家級代表性傳承人。2014 年 6 月，覺囊傳統手工技藝傳習基地（覺囊梵音、覺囊唐卡等）被四川省文化廳公佈爲第一批省級非遺傳習基地。從 2008 年開始，嘉陽樂住接受邀請帶領覺囊梵樂的團隊先後在北京大學、中央音樂學院、西安音樂學院、上海音樂學院、浙江大學、廣州星海音樂學院等二十多所高校進行展演，2015 年還在博鰲論壇上進行展示。這些都是對覺囊梵音這一非遺的保護和發展。嘉陽樂住是這樣介紹覺囊梵音古樂的：

覺囊是以聲音供養見長的一個教派，強調以自然、清淨的聲音供佛。其實各個教派都有聲音供養，我們和其他教派的關注點不太一樣，我們講心性、講空靈，將音樂和舞蹈納入禪修中，去表達生命內在最本質的智慧與慈悲。同時，它也是禪修中產生的一種證悟，這種證悟用佛偈唱誦和樂舞進行表達。所以，它既是修行方式，也是修行結果。

覺囊梵樂是一種特殊的音樂形式和系統。從技術層面來說，覺囊梵樂的展示類別主要爲聲樂、器樂兩大類，由器樂音樂、誦經音樂、金剛舞音樂三部分組成。學者們對我們的展示進行過解讀，稱它爲完整的套曲，分析它由恭迎、沐浴、皈依、禮讚、和樂五個部分構成完整的演奏程式，集合吹奏、敲打、唱念、舞蹈、讚偈、手印、供養於一體。無論怎樣的解讀在我們看來目的祇有一個：梵樂曲調優美、內斂深沉，能潛移默化

唱誦者與聽聞者，使他們摒棄浮躁、收攝心神。

覺囊梵樂無論是從內修看，還是從外在的演奏技巧看，都使得它對演奏者有很高的要求。所有的領唱者都需要接受嚴格而完整的傳承，這樣的傳承直接來源於大德們；而樂器的演奏者有十年以上專門練習的經驗。每一位參與者都需完成佛法五部大論的學習，並至少進行六年閉關禪修。這樣的修行要求將覺囊梵樂中的樂器、和聲、樂譜三個物理因素與唱誦者的心靈高度契合，並逐漸達到在文化這一共同認知之下的統一。

從非遺的角度看，覺囊梵樂有獨創的「央移」記譜法，「央移」是藏語，意思是音與樂的書，用各種不同形狀、不同粗細的線條來表示音的高低長短，記述著成就者的修證境界——以佛法爲律、以氣脈明點爲弦譜就的道歌——生命本俱的自在、圓滿、灑脫和大樂。[①]

① 高梧：《非遺口述史系列》之七《覺囊梵音古樂》，《天府新論》2019 年第 3 期，封二。

藏傳佛教音聲法門與蒙古「呼麥」

在阿爾泰山脈周邊的國家和地區，如我國新疆阿爾泰地區和內蒙古一些地區，蒙古國克布多省和紮布汗省，還有俄羅斯聯邦的圖瓦共和國和阿爾泰共和國等，流傳有一種奇特的民間喉音藝術。它在蒙古國稱爲「喉咪」（HÖÖMII[①]）；在俄羅斯聯邦圖瓦共和國稱爲「呼麥」（HUUMEI）；在俄羅斯聯邦阿爾泰共和國叫作「咳」（HAI）；在我國新疆地區和內蒙古地區稱爲「浩林潮爾」（HOOLAIN COOR，「浩林」的意思是喉嚨，「潮爾」的意思是多聲部音樂），俗稱爲「呼麥」。[②]

呼麥有多種形式，有的可以發出低沉渾厚而富有震撼力的低音，有的可以在低音基音[③]基礎上發出高音哨音，最爲獨特的是有的演唱者可以同時發出兩種或兩種以上不同音高的聲音，形成多聲部和聲，達到合唱（實際是一個人在唱）的美妙效果。呼麥在 2006 年成爲國家級非物質文化遺產後，逐漸進入國內大眾視野。2009 年 9 月呼麥被聯合國教科文組織列入《人類非物質文化遺產代表作名錄》後，國內更是掀起了呼麥研究的熱潮。一些影視作品引入呼麥以烘托氣氛，給觀眾留下了深刻的印象。

從聲音的呈現效果看，能夠發出低沉渾厚而富有震撼力的低音的呼麥與梵音唱誦「獅子吼」很類似。那麼，同樣作爲非物質文化遺產的呼麥和梵音唱誦「獅子吼」之間有什麼關聯？又有何不同呢？

關於呼麥的歷史，有不少專家做了許多研究，得出了多種呼麥的歷史淵源[④]。根據相關歷史資料的研究，我們更傾向於呼麥的發端和發展都與宗教有關——世界上眾多音樂與宗教都有著千絲萬縷的關係。我們認爲，呼麥起源於薩滿教（蒙古的原始宗教）。

成吉思汗（孛兒只斤・鐵木真，1162—1227）及其之前的時代，蒙古各部族信奉的是蒙古傳統的薩滿教，薩滿教首領的權威隨著蒙古部族的擴張也逐漸強盛起來，到了成吉思汗時代，薩滿教甚至一度左右政權，「成吉思汗」之名就是當時的薩滿教首領闊闊出・帖卜・騰格裡（長生天的通天巫）所賜。而作爲薩滿教祭祀音樂的重要組成部分的短調（後來流傳到民間的「呼麥」），也就獲得了國家官方製式禮樂的地位。後來，闊闊出・帖卜・騰格裡權欲熏心，屢次冒犯成吉思汗的權威，甚至試圖挑戰他的統治，最終被成吉思汗藉故誅殺。自此，薩滿教在蒙古部族內的宗教統治開始瓦解。成吉思汗去世之後，他龐大的帝國也隨即分裂，各地區的繼承者開始接納不同的宗教。[⑤]

西元 13 世紀，蒙古草原地區的繼承者忽必烈（1215—1294，元世祖）與藏傳佛教薩迦派高僧八思巴會晤後，以藏傳佛教作爲國教，自此，蒙古草原上的薩滿教被逐漸邊緣化。西元 15 世紀，格魯派在西藏崛起；16 世紀中葉，格魯派傳入蒙古地區，具體來說，即 1578 年（明萬曆六年）格魯派首領索南嘉措應俺答汗（1507—1582，又譯作「阿勒坦汗」，孛兒只斤氏，成吉思汗黃金家族後裔達延汗的孫子）之邀，前往蒙古會面並宣講格魯派佛法，此後格魯派在東蒙古地區得以迅速紮根並傳播開來，最終成爲整個蒙古地區的主要信仰。許多原爲薩迦派的寺廟轉而效忠格魯派，原始的薩滿教也被藏傳佛教所取代。

由於格魯派特別重視梵音唱誦「獅子吼」，大師們就把獅子吼帶入了蒙古的格魯派寺廟中。當地老百姓聽到了這種聲音後，覺得非常優美和悅耳，就不斷地模仿和琢磨這種發音，慢慢地琢磨出了呼麥。因此可以說，呼麥就是梵音唱誦「獅子吼」的世俗化。

---

① 這是西裡爾蒙文的拉丁字母轉寫，以便於識別和交流。在蘇聯的影響下，1946 年蒙古人民共和國廢棄了回鶻式蒙文，開始使用以斯拉夫字母爲基礎創製出來的新蒙文，也就是西裡爾蒙文。2010 年起，蒙古國開始逐步恢復和擴大傳統蒙古文字的使用。

② 參見格日勒圖：《試論呼麥的種類及其發聲技巧》，《中國音樂》（季刊）2007 年第 3 期。作者爲內蒙古大學藝術學院音樂系教授、博士（編者註：2015 年內蒙古藝術學院從內蒙古大學分離出來，成爲獨立的學校）。

③ 「基音」是發聲體整體振動直接產生的聲音，基音起著決定音高的作用。而泛音是發聲體各部分（局部）振動產生的音，泛音起到決定音色的作用。

④ 參見額日登夫、張天彤：《近年來呼麥藝術研究述評——以 2010 年至 2021 年「中國知網」文獻爲例》，《內蒙古藝術學院學報》2022 年（第十九卷）第二期（總第七十二期）。作者額日登夫爲中國音樂學院音樂學系碩士研究生，張天彤爲中國音樂學院教授、博士、博士生導師。

⑤ 本段介紹參見師丞鴻：《歷史角度看呼麥》，「呼麥長情草長青」微信公眾號，2021 年 10 月 3 日。

以上是總的介紹，下面我們將從藏傳佛教音聲法門的特點和傳承情況，藏傳佛教傳入蒙古的過程及其對蒙古的宗教、社會、文化的影響，以及獅子吼與呼麥的區別等方面做些討論。

在佛教內部，小乘、大乘和金剛乘對於音聲的重視和應用程度是不一樣的。小乘佛教通過聞、思、修三步驟使修行者深入理解教義並進入修行，音聲主要作爲講說和聽聞教法的工具，並不直接用於修行。雖然小乘佛教中也存在少量的佛號誦持與經文念誦，但都是用於輔助禪定、積纍福德和增加對佛法的理解，音聲法門並非其核心的必修內容。大乘（顯宗）雖然開始注意咒語的使用，如念佛法門，《心經》結尾處的咒語、「四十二華嚴字母」[①]，《楞嚴經》第七卷中的《楞嚴咒》，唐代從密宗引入的《大悲咒》（全稱《千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經》），曹植在魚山融合梵語音律與漢語音韻而創製漢傳佛教梵唄[②]體系，古琴或其他樂器與咒語的結合等，但還是把音聲法門作爲普度眾生的方便法門，而不是作爲核心的修行法門。但金剛乘對音聲法門的重視程度就完全不一樣了，金剛乘是通過其核心修法——「三密相應」來實現「將佛陀的一切化爲我的」這一修行目的的。「三密」就是：「身密」——各種手與指組合而成的不同形狀，名之曰手印；「口密」——念誦真言，即與不同的菩薩和佛有關的咒語；「意密」——觀想自己的身心融入佛的身心之中，實現「我即佛，佛即我」。[③]因此藏傳佛教各教派都很注重音聲法門，把它作爲修行的核心法門，並把梵音唱誦作爲傳播佛法、度化眾生的重要手段。

尤其到了西元 15 世紀，有「第二佛陀」之稱的宗喀巴（1357—1419）建立了格魯派，該派對音聲法門的傳承和修習，以及在密續修法、儀軌、誦經、辯經、戒律維持、法會中的應用都有嚴格的規範，其顯密融合的系統性、戒律約束下的規範性、學院化教育的嚴格性，把音聲法門的修習和應用推向了新的高度。

宗喀巴本人是在本尊的加持下，得到了獅子吼的傳承，這種傳承方式即「三傳」中的「心傳」（或曰「持明表示傳」）。宗喀巴將獅子吼音（山崩之音和海潮轟鳴之音）融於修行、誦經、傳法等活動中，而且編寫了相應的詞調。《至尊宗喀巴大師傳》[④]第二章第三節中記載了宗喀巴對各種唱誦的詞調都有嚴格的規範和傳承：「在當年（藏曆土狗年，西元 1418 年）的冬末，在供養諸護法的時候，唱讚歌的聲音，使大師十分喜悅，因此大師吩咐以後當如是而作。大師遂撰出迎請、讚頌和催促閻摩法王（閻王）的四種詞調。」由於格魯派的傳承比較規範和清淨，歷代獲得獅子吼的成就者都有不少。

提及格魯派傳承的規範和清淨，不得不從頭說起。宗喀巴生活的年代，勢力強大的噶舉、薩迦等教派，在佛教戒律、真學實修方面均有頹敗之勢，因此他決心對宗教進行改革。他繼承和發展了源自阿底峽尊者的噶當派理念，提倡適當苦行，強調嚴守戒律——「格魯」意即善律。他注重僧侶的教育和培養，強調修行次第須先顯後密、顯密並重，建立了完整的寺院制度和教育體系——以「五部大論」爲基礎、先顯後密的分級學修制度[⑤]。因此格魯派的音聲法門有自己的一些特點：強調以顯教完整理論的深入學習和理明法透爲基礎；強調戒律、清淨和規範，形成學院化、制度化、規範化；強調音聲法門的傳承必須有完整的灌頂程序，強調上師口傳密咒的純淨性，以保證清淨法脈的傳承；通過「三傳」（形傳、心傳和神傳）并用達到最好的修行效果。

爲了使弟子快速獲得成就，即生成佛，宗喀巴在寺院教育體系基礎上，還特別注重密宗院的建設。西元 1419 年，在他圓寂前不久，他要求色拉寺的赤巴（法台）釋迦耶協（法名「絳欽卻傑」，被明朝封爲「大慈法王」）建立密宗院，於是色拉寺很快就成立了講說和聽受吉祥密集及勝樂根本續的寺院。之後宗喀巴的另一弟子協

① 《大方廣佛華嚴經》（八十華嚴）卷第七十六《入法界品第三十九之十七》，善財童子進行五十三參過程中參訪到第四十四位善知識眾藝童子，眾藝童子教他這四十二個字母，此爲修學菩薩行的「字智法門」。
② 梵唄（fàn bài），佛教的誦經、唱誦、歌讚、歌供養。
③ 參見潘麟：《〈瑜伽經〉直解》，華齡出版社 2022 年版，第 25、206、207 頁。
④ 法王周加巷著，郭和卿譯，青海人民出版社 1994 年修訂本。
⑤ 格魯派聞思顯教的學經僧需要經過十三或十五級的漫長學習，考試合格後，才可以進入密院研修密法。

繞僧格（喜饒僧格）也受命到其他地方建立了密宗院。

協繞僧格遵照宗喀巴旨意，以桑布通蒙紮倉（現在山南市貢嘎縣那若達布紮倉寺）爲基地弘傳密法，後於西元 1426 年與師弟根敦朱巴（後創建紮什倫布寺）結伴到後藏（日喀則地區）弘傳講演顯宗各部精要，然後返回前藏（拉薩和山南），並於西元 1433 年在拉薩興建密宗院。後來協繞僧格的弟子傑・貢嘎頓珠在拉薩河上游的衛堆窮木達之地的塞哇隆山洞（今墨竹工卡縣境內）一帶修習和弘傳密法。因爲治水有功，當時帕竹政權的地方首領溫薩・達隆巴將小昭寺賞賜給他，作爲修行之所。貢嘎頓珠來到小昭寺後，就地擴建寺院，建立新的密宗院。因爲貢嘎頓珠的小昭寺密宗院起源於拉薩河上游的墨竹工卡，所以稱爲「上密院」，而協繞僧格的密宗院始於拉薩，在拉薩河下游，故稱爲「下密院」。上、下密院的稱呼不是因爲級別的高低，而是標示了起源位置的不同。至此，格魯派在拉薩形成了由甘丹寺（宗喀巴創建）、哲蚌寺（絳央卻傑・紮西貝丹創建）、色拉寺（絳欽卻傑・釋迦耶協創建）三大寺和上、下密院兩大密宗院組成的體系完備的修學場所[①]。格魯派上下密院的建立，對弘傳密法起到了積極的作用，也對藏密音聲法門的傳承和傳播起到了非常大的作用。下密院創立者協繞僧格因爲精通獅子吼唱誦，而被稱爲「慧獅子」。

歷史上，藏傳佛教經過近五百年的努力而徹底融入了蒙古，對蒙古的宗教、社會、文化等方面產生了重大的影響。藏傳佛教與蒙古的接觸始於 13 世紀蒙古帝國擴張時期。西元 1205 年，成吉思汗發起了對西夏（與西藏相鄰）的戰爭，因當時藏傳佛教在西夏已得到廣泛的傳播和發展，所以戰爭中有大量佛家僧人被殺。爲了避免局勢的進一步惡化，西藏的蔡巴噶舉派，就派人勸說成吉思汗止殺並改信佛教，並曾以法術幫助蒙古化解自然災害，贏得了蒙古貴族的信任。成吉思汗雖然沒有改信佛教，但他看到了佛教的巨大影響力，便下令停止屠殺僧人，而且撥款修繕寺廟，還免除了一些僧人的賦稅和徭役。成吉思汗對佛教的態度，讓藏傳佛教看到了機會，許多僧人進入蒙古勢力範圍內傳教，一些蒙古的王公也信奉藏傳佛教，這是蒙古人信奉藏傳佛教的開始。

成吉思汗去世後，窩闊台繼任蒙古大汗，於西元 1234 年滅掉金國。後來，爲和平解決西藏的歸屬問題，1244 年秋，闊端（窩闊台之子）採納部屬多達那波（又譯爲「多塔納波」）的建議，向藏傳佛教薩迦派首領薩迦班智達（薩迦五祖之第四祖）發出邀請，請他到涼州商討西藏歸屬問題。1247 年，闊端與薩迦班智達在涼州（今甘肅武威）舉行會談，達成西藏歸順蒙古的協議，同時確立了藏傳佛教與蒙古王室的宗教聯繫，標誌著藏傳佛教正式傳入蒙古。元朝建立後，忽必烈於元憲宗三年（1253）拜薩迦派第五代領袖八思巴爲上師。忽必烈在中統元年（1260）繼任蒙古汗位後，封八思巴爲國師，授以玉印，讓八思巴統領天下佛教。八思巴由此有了全國佛教領袖的地位，進一步推動了藏傳佛教在蒙古貴族中的傳播。至元七年（1270），忽必烈晉陞八思巴爲「帝師大寶法王」。

西元 15 世紀初，薩迦派式微，噶舉派第四世噶瑪巴若佩多傑成爲富有名望的西藏高僧，曾經兩次進元朝廷受封（1359 年在入京途中曾爲宗喀巴灌頂並授居士戒）。元朝滅亡後，明朝廷於永樂五年（1407）封第五世噶瑪巴德新謝巴爲「大寶法王」，永樂十一年（1413）封薩迦法王貢嘎紮西爲「大乘法王」，宣德九年（1434）封格魯派宗喀巴弟子釋迦耶協爲「大慈法王」。至 16 世紀後期，蒙古土默特部首領俺答汗（又稱「阿勒坦汗」，明朝封其爲「順義王」）於萬曆六年（1578）邀請藏傳佛教格魯派哲蚌寺赤巴（住持或法台）索南嘉措前往青海湖邊的仰華寺會面。會面後俺答汗皈依藏傳佛教，並贈給索南嘉措尊號「聖識一切瓦齊爾達喇達賴喇嘛」（整個尊號意爲在顯教和密教兩方面都獲得最高成就、學識淵博猶如大海一樣的執金剛上師，其中「瓦齊爾達喇」意爲執金剛，

① 格魯派在拉薩的上、下密院，是格魯派專修密宗的最高學府。密院又稱「舉巴」，其中上密院又稱「舉堆紮倉」或「居堆紮倉」，下密院又稱「舉參紮倉」或「居參紮倉」。上、下密院名義上屬於甘丹寺的密宗紮倉，但實際上上、下密院與甘丹寺是平行的關係，是互不隸屬的。哲蚌寺、色拉寺雖也有密宗紮倉，但是上、下密院比它們的密宗紮倉高一級。所以三大寺的僧人祇有在學習顯宗完畢並考取格西後，才能進入上、下密院學習。上、下密院的僧人生活艱苦，僧規制度以嚴格著稱。

「達賴」意爲大海，「喇嘛」意爲上師），從此格魯派有了「達賴喇嘛」稱號——索南嘉措被格魯派認定爲第三世達賴喇嘛，並追認根敦朱巴（宗喀巴八大弟子之一，紮什倫布寺的創立者）爲第一世達賴喇嘛，根敦嘉措爲第二世達賴喇嘛。俺答汗還集合了土默特、鄂爾多斯、永謝卜諸部十餘萬眾進行集會，宣佈信奉格魯派，以法令規定部屬拋棄薩滿教「翁袞」神信仰，廢止夫死妻殉、殺牲祭祀等舊俗。之後俺答汗命一批王族子弟隨索南嘉措出家，並邀請他派弟子到蒙古傳法，開啟了藏傳佛教在蒙古民眾中的廣泛傳播。

在藏傳佛教的影響下，蒙古地區產生了兩大本土活佛傳承：康熙三十年（1691），由康熙冊封的哲布尊丹巴呼圖克圖[①]（蒙古語「呼圖克」意爲福或壽，「圖」意爲有，「呼圖克圖」意爲聖者或長生不老），以及康熙四十四年（1705），由康熙冊封的章嘉呼圖克圖[②]。

綜上，從西元 13 世紀初開始，藏傳佛教薩迦派、噶舉派、格魯派和覺囊派不斷傳入蒙古地區。其中，格魯派的達賴喇嘛和班禪額爾德尼兩大活佛傳承在蒙古地區有非常大的影響力，他們還幫助當地形成了哲布尊丹巴呼圖克圖（常駐外蒙地區）和章嘉呼圖克圖（常駐內蒙地區）兩大活佛傳承，使得藏傳佛教徹底紮根蒙古社會，吸收並取代了薩滿教傳統，成爲蒙古民族文化的重要組成部分。這對維護社會穩定、民族團結和國家統一做出了巨大的貢獻。由於藏傳佛教注重音聲法門，因此其音聲法門對蒙古的宗教儀式、音樂也產生了重大的影響。

蒙古人民的歌舞傳統由來已久，就像《蒙古秘史》第五十七節中說的：「蒙古人的安樂，就是舞蹈和飲宴」。藏傳佛教傳入蒙古後，對蒙古的歌舞也產生了重大的影響，蒙古宗教舞蹈「查瑪」[③]在保留薩滿教的儺（nuó）儀的同時，引入了藏傳佛教密宗儀軌，形成了一種類似於藏傳佛教金剛舞的弘揚佛法、傳播教義、堅定信念、阻止邪惡誘惑的佛事活動。在活動中就加入了樂器和咒語唱誦，尤其是用獅子吼模擬護法神低吼或自然界的風雷之聲。當地的百姓聽到這種震撼身心又宛如天籟的聲音，非常喜愛，就通過模仿漸漸發展出了呼麥的演唱方式。

因此，呼麥源於獅子吼，是對獅子吼的模仿和世俗化。但呼麥對獅子吼也僅僅是模仿，因爲根據前面藏傳佛教音聲法門的介紹，我們可以看出獅子吼是從修行中來的，而呼麥衹是普通百姓的唱誦，它們之間在發聲原理、方式、目的、功效等方面有著明顯的不同。我們列出以下五點略作說明：

第一，獅子吼和呼麥的傳承方式不同。獅子吼需要得到明師完整、清淨的法脈傳承，獅子吼練習者需要同時在外傳承、內傳承、密傳承、極密傳承上下工夫，需要做到「三傳」（形傳、心傳和神傳）并用。呼麥衹需要有外傳承（世間的師父）就夠了，有師父傳授一下技巧，自己慢慢琢磨和練習就可以了；甚至不用師父傳授，自己也能對照著錄音，把那個音模仿或琢磨出來。

---

① 西藏覺囊寺第二十八任住持、覺囊派重要學者、著有許多顯密論著和《印度佛教史》的多羅那他尊者，於明萬曆四十二年（1614）應蒙古喀（kā）爾喀部之邀，前往蒙古傳教弘法。多羅那他在蒙古以庫倫（今蒙古國烏蘭巴托）爲中心傳教二十餘年，興建佛教寺院，受到蒙古各部王公及民眾信奉和供養，被尊爲「哲布尊丹巴」——藏語意爲尊貴的聖人。明崇禎七年（1634），多羅那他在庫倫去世。次年，喀爾喀土謝圖汗王妃生一子，此子被確認爲多羅那他的轉世，獲賜法號「羅桑丹貝堅讚」，被立爲法王。清順治六年（1649），羅桑丹貝堅讚赴西藏學法。清順治七年（1650），羅桑丹貝堅讚從四世班禪喇嘛羅桑卻吉堅讚受戒，並覲見了五世達賴喇嘛阿旺羅桑嘉措，兩位上師均要求其改宗，作爲正式承認其活佛地位的條件。在圖始汗的扶植下，清順治八年（1651），羅桑丹貝堅讚由覺囊派改宗格魯派，五世達賴承認其爲第一世哲布尊丹巴，從此開始了哲布尊丹巴活佛系統。康熙二十七年（1688），喀爾喀部受准噶爾汗國噶爾丹的攻擊，羅桑丹貝堅讚率喀爾喀三汗所屬部眾臣服於清朝。康熙三十年（1691），康熙冊封一世哲布尊丹巴爲「呼圖克圖大喇嘛」，統管蒙古喀爾喀部宗教事務。

② 章嘉呼圖克圖因五世達賴認定出生於青海互助縣紅崖子張家村的禪克朗塞拉（亦譯爲「札巴俄色」）爲其經師班覺輪珠再來，而有了正式的活佛傳承。因生於張家村，被稱爲「張家活佛」。根據轉世源流追溯，「張家活佛」的源頭爲印度的阿羅漢達尊，在印度轉生了四世，之後在青藏地區轉生，到這一世的張家活佛已經是第十三世。禪克朗塞拉圓寂後，四世班禪羅桑卻吉堅讚認定出生於青海湟中縣達曲格村，與格魯派祖師宗喀巴同鄉的阿旺羅布桑曲丹（1642—1715）爲禪克朗塞拉的轉世。阿旺羅布桑曲丹也出於張家，父名張益華，母名泰毋沙。後來阿旺羅布桑曲丹協同五世達賴順利地調解了蒙古喀爾喀地區兩部落的矛盾，加上他有淵博的佛學知識，而得到了康熙皇帝的賞識。清康熙二十七年（1688），阿旺羅布桑曲丹奉詔駐北京法源寺。康熙三十二年（1693），被封爲「札薩克大喇嘛」，主管內蒙古地區藏傳佛教事宜。康熙四十年（1701），奉旨常住內蒙古多倫（今內蒙古錫林郭勒盟多倫縣）匯宗寺。康熙四十四年（1705），被康熙封爲「灌頂普善廣慈章嘉呼圖克圖大國師」——因康熙覺得「張家」不好聽，所以改稱「章嘉」。自此，章嘉呼圖克圖累世相繼，主持內蒙古及青海兩翼 29 蒙旗之教化。

③ 「查瑪」屬於國家級非物質文化遺產，基本上可分爲三種：一種是「讚頌舞」，係歌頌帝王將相以及一些英雄人物百戰百勝、威震四方的舞蹈，主要表演他們在戰場上的射、刺、砍、殺等武功動作；一種是歡樂舞，主要表現神僊、活佛等戰勝邪惡、於民降吉祥等內容，是一種有著濃厚的宗教色彩的舞蹈；第三種是鳥獸舞，係一種模擬鳥獸性態的舞蹈，如獅子舞，龍舞、鳳凰舞、鹿舞等。

第二，獅子吼和呼麥的發音原理不同。獅子吼發音位置不在聲帶，而在喉部以下，練習者必須經過獨特的發音練習，先將聲帶破壞後再恢復，並把發音力量下沉，從胸腔或腹腔發音。呼麥則不需要破壞聲帶，衹是使用常規的聲帶和口腔發音，是把獅子吼簡化爲咽喉、口腔發音的表現。

第三，獅子吼和呼麥的訓練方式不同。獅子吼是用於修行和生命覺醒的，因此它的練習同時建立在身體（嗓子或曰聲帶）、氣脈和心性三個層面，僅靠聲帶的發聲練習是無法成就獅子吼的。獅子吼訓練必須緊扣修行和生命覺醒，這纔是獅子吼的正道。獅子吼學習者必須通過長時間艱苦的學習，掌握紮實的聖學知識，達到理明法透，其次要進行必要的修行，淨化心靈、錘煉人格、疏通氣脈，這樣在明師傳授下進行獅子吼的訓練，才能形神兼具。若是沒有任何聖學基礎或修行基礎的人接受了獅子吼的傳承，也能練習獅子吼，但這樣衹有形沒有神。必須苦讀儒佛道經論、錘煉人格、淨化身心，不斷提陞自己的人格、境界、胸懷和慈悲，不斷彰顯人之「三性」中的人性和佛性，才能訓練出真正的獅子吼。獅子吼不是口技，不是簡單的發音技巧，獅子吼的工夫在吼外，學習者必須時刻記住練習獅子吼是爲了自度度人，不是爲了獲得名利和滿足虛榮。總之，獅子吼所屬的音聲法門屬於生命科學的有機組成部分，它必須納入生命科學這個框架來看待，訓練和成長，纔是對的。呼麥並不要求學習者擁有高深的聖學知識和身心境界，衹要學習者具備音樂方面的天賦，找到發音技巧，多加練習，就能夠發出良好的聲音；換言之，僅靠聲帶的發聲練習就能夠成就呼麥了。

第四，獅子吼和呼麥的聲音內涵不同。獅子吼的內涵遠遠超越生理層面，獅子吼的聲音裡包含著智慧、慈悲、無我、廣闊和無窮內涵，甚至包含著整個十法界，它具有逐層深入的四層境界——雲雷音、獅子吼音、海潮音、如來廣長舌妙音。呼麥則沒有這些內涵，它是基於生理層面的練習而來的，有低音（基音）和高音（哨音）兩種聲音，低音雄渾寬廣，高音清越嘹亮。演唱者可分別演唱這兩種聲音，也可同時表現出這兩種聲音，達到和聲效果。

第五，獅子吼和呼麥的境界與功效不同。獅子吼是一種音聲修行法門，是一種通過音聲喚醒心性的生命覺醒之道，在爲聽者帶來深刻美的享受的同時，具有令聽者獲得疏通氣脈、淨化身心、喚醒心性之功效。呼麥是一種形式獨特、具有很高欣賞價值的喉音藝術形式，僅能爲聽眾帶來美好的聽覺享受，而沒有疏通氣脈、喚醒心性的功效。

以上是獅子吼和呼麥之間的五方面的不同，我們可以看到兩者之間有著本質的區別。

實驗音樂家顏峻在多年跟蹤研究獅子吼的基礎上，親自到拉卜楞寺學習獅子吼，之後於 2005 年在《西藏人文地理》上發表了《尋找藏密喉音》一文。顏峻先生是一個音樂家而不是一個修行者，他沒有深厚的佛法知識，沒有真正的法脈傳承和修行，不懂獅子吼的修行內涵，但他從拉卜楞寺對格魯派誦經方式的繼承、上下密院聲音的差別、獅子吼（顏峻稱之爲「藏密喉音」）的發音原理、獅子吼與呼麥的區別、獅子吼的發音練習等方面做了一些有益的探索。他也認爲獅子吼不是呼麥，兩者發音方式不同，此外，獅子吼不注重泛音變化和複雜技巧。現摘錄《尋找藏密喉音》中相關內容如下：

需要解釋的是，很多人搞不清種種低沉人聲的區別。尤其是當圖瓦共和國的歌手周遊世界，成爲焦點，繼而內蒙古火速尋根，把歌手送上央視民歌大賽，蒙古—圖瓦系統的雙聲唱法（蒙古語稱 hoomi，譯爲呼麥，其中一支叫浩林·潮爾；圖瓦語稱 khoomei，譯爲喉鳴）廣爲人知，而藏傳佛教頌（誦）經的人聲也就被誤會爲同類，甚至有內蒙古的地方主義學者向媒體輸送斷言：藏傳佛教頌（誦）經的人聲，是從蒙古族呼麥歌手那裡傳過去的。連維基百科英文版也說它是喉鳴的分支。

先不管歷史。簡單一點說，藏傳佛教衹有在某些特定佛事活動中公開使用這種聲音，比如大型法會；平時衹有密宗學院，或其他密宗僧團在頌（誦）經時使用，個人頌（誦）經也不用；它的基本特點是使用喉音，利用胸腔、口腔等部位的共鳴，發出低沉、宏大、神秘、威嚴的聲音，因此可以稱爲藏密喉音（tibetan tantra

throat singing）。西方人把喉音（throat singing）和雙聲（overtone singing，或譯泛音唱法）混爲一談。其實後者與前者有交集，蒙古—圖瓦系統的喉鳴按音高來分，最低音的卡基拉（kargiraa），恰好和藏密喉音裡的舉堆風格相似，這是誤會的源頭。而藏密喉音並不強調泛音的變化、清晰度以及有八度關係的和聲效果，更不是通過複雜技巧來進行音樂表現，它強調的是整體音色，是直覺震撼的效果。把藏密喉音稱爲 overtone singing，純屬西方學者的單相思——例如 Thomas Vaczy Hightower，居然發明瞭「用泛音代表身語意三位一體」的可愛猜想。

顏峻先生在文中還談到了獅子吼的一些練習方法，他沒有真正的獅子吼法脈傳承，衹能從聲音的練習角度來談。

內蒙古藝術學院音樂系教授格日勒圖在《試論呼麥的種類及其發聲技巧》（文章出處見前面腳註）一文中，也談到「呼麥」一詞的蒙古發音 HÖÖMII 或 HÖÖMEI 的詞根 HÖÖM，指的是咽喉部位，所以我們可以將呼麥藝術稱爲「喉音藝術」，古代蒙古人很可能認爲呼麥是靠咽喉部位的技巧來發出特殊的聲音而有這樣的命名。格日勒圖教授還對呼麥的種類和發聲技巧做了詳細介紹，概述如下：

關於呼麥的分類，從音樂表現形態來看，可分爲「嘯」性呼麥和「唱」性呼麥。從表演形式來看，可分爲單人呼麥和群體呼麥。從「嘯」性呼麥發聲方法來看，可有兩種分類：若以發聲器官和共鳴器官來分類，可分爲胸腔呼麥、喉腔呼麥、硬腭呼麥、鼻腔呼麥、唇邊呼麥、舌尖呼麥；若以發出的聲音效果來分類，可分爲哨音呼麥、基音呼麥、變化基音呼麥、超低音呼麥、彈擊性呼麥、波浪形呼麥。

呼麥藝術的真正發聲方法概括起來講就是以人的發聲器官爲樂器，利用「憋」「擠」「頂」三種氣息力量，使從聲帶發出的非正常的受擠壓的基音通過胸腔、喉腔、口腔、硬腭、軟腭、舌、齒、齒齦、唇、鼻等器官的運動或共鳴來發出各種有變化的特有的持續基音和哨音旋律。基礎低音（簡稱「基音」）按聲音效果分類，可分爲開放性基音和隱蔽性基音；按共鳴腔體分類，可分爲胸腔基音、喉腔基音和鼻腔基音。呼麥藝術首先是發出基礎低音，然而最使人驚奇和激動的是在發出基音的同時還能發出高於基音四個八度內的明亮清脆的哨音，而且還能嘯出旋律。此哨音的發聲方法，如果從聲樂學發聲方法角度來分析的話，首先根源還是在氣息上，其次是共鳴。哨音的音量音色的變化是靠可變腔體——口腔、咽腔、喉腔等腔體的振動共鳴來調節的。哨音的音高變化是通過舌頭的調節使哨音的頻率起變化而產生的。哨音可分成唇邊哨音、硬腭哨音和鼻腔哨音。

根據以上格日勒圖教授介紹的呼麥的分類和基本發聲方法，我們也可以看出呼麥與獅子吼是有很大的不同的。呼麥是一種應用了一些發聲技巧的喉音藝術，它雖然源於梵音唱誦「獅子吼」，但是已經完全世俗化，已經完全不具有修行的內涵。